



8月こんだてひょう

平成 29 年 8 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

夏バテ予防の食事

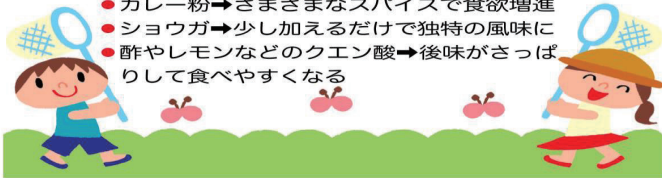
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

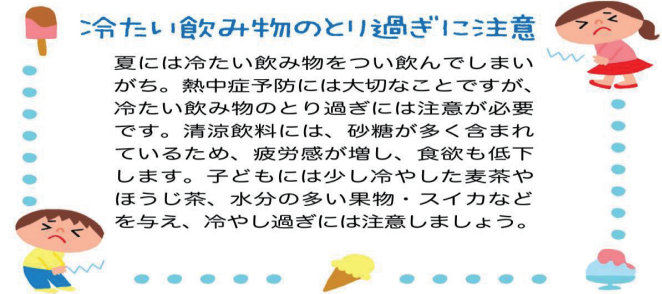
落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



今月のカミカミメニュー：筑前煮・大豆の五目煮・ストーンクッキー・カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★ドライカレー ★チューリップの唐揚げ
- ★フレンチサラダ ★ミニトマト・チーズ
- ★スープ ★フルーツ

8日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りでください。

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	屋 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	火	牛乳・ウエハース	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆フレークファッジ	540	586
2	水	ミニジュース・クッキー	夏野菜カレー・フレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物		カルピス・せんべい	608	641
3	木	牛乳・ブリッツ	ローストチキン・スパゲッティサラダ・ブロッコリーのおかか和え・スープ・果物		牛乳☆バナナケーキ	586	643
4	金	牛乳・せんべい	鮭の塩焼き・ピーフンソテー・五目納豆・味噌汁・果物		ジョア・クッキー	526	540
5	土	ゼリー	ハヤシライス・スープ・果物(どんぐり組参観日)		麦茶・お菓子		
6	日						
7	月	カルピス・サブレ	サバのカレー焼き・マカロニサラダ・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物		牛乳・いかせんべい	577	589
8	火	牛乳・ビスコ	誕 生 会		☆オレンジゼリー	590	630
9	水	牛乳・クラッカー	千草焼き・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		アイスクリーム	521	535
10	木	ジュース・たべっこ動物	たこ天・和風サラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆ストーンクッキー	521	576
11	金						
12	土	ヨーグルト	そうめん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
13	日						
14	月	牛乳・ハーベスト	カレーライス・スープ・果物		麦茶・お菓子		
15	火	牛乳・たべっこ動物	サラダうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
16	水	麦茶・せんべい	タコライス・スープ・果物		麦茶・お菓子		
17	木	カルピス・ビスケット	タラフライタルタルソース・筑前煮・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆ビザトースト	587	649
18	金	牛乳・ハーベスト	鶏肉のさっぱり焼き・しょうゆフレンチ・枝豆・味噌汁・果物		ジョア・ビスケット	482	495
19	土	ヨーグルト	冷やしつねうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
20	日						
21	月	麦茶・ウエハース	シュウマイ・シルバーサラダ・浸し和え・味噌汁・果物		アイスクリーム	422	537
22	火	カルピス・クッキー	鮭のレモン焼き・大豆の五目煮・ちくわの海女ちゃん揚げ・味噌汁・果物		ジョア☆チョコ蒸しパン	581	636
23	水	牛乳・ブリッツ	マカロニグラタン・ブロッコリーソテー・トマト・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	482	529
24	木	ミニジュース・せんべい	チキンカツ・三色コールドスロー・ナムル・スープ・果物		牛乳☆ブルーベリーケーキ	577	632
25	金	牛乳・サブレ	五目卵焼き・大根サラダ・枝豆・味噌汁・果物		麦茶☆茹とうもろこし	397	389
26	土	ゼリー	ハンバーガー・ジュース・果物<夏まつり>		麦茶・お菓子		
27	日						
28	月	牛乳・ビスコ	タラの洋風焼き・春雨サラダ・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		ゼリー・ウエハース	451	485
29	火	カルピス・クラッカー	肉団子のケチャップあん・コーンサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆キャロットケーキ	572	629
30	水	麦茶・たべっこ動物	サバの黄金焼き・じゃが芋のカレー炒め・ゆかり和え・味噌汁・果物		ジョア・せんべい・カミカミ昆布	423	507
31	木	ミニジュース・ビスケット	豚肉の生姜焼き・大豆サラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳☆手作りパン	554	606