



# 8月のこんだてひょう

泉第2キッズこども園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	バナナ	にんじんパン えびオムレツ なすとベーコンソテー オレンジ 牛乳	鮭わかめごはん お茶
2	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さばの香り焼 浅漬け ぶどう	フライドポテト 牛乳
3	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ バナナ お茶	小豆きな粉トースト 牛乳
4	金	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 すいか	ごまパイ 牛乳
5	土	クラッカー 牛乳	ドライカレー丼 野菜スープ オレンジ	源氏パイ 野菜ジュース
6	日			
7	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 すいか	コーンチーズ蒸しパン 牛乳
8	火	バナナ	ロールパン あじのカレーフライ キャベツサラダ オレンジ 牛乳	きのこごはん お茶
9	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼 和風ポテトサラダ ぶどう	お好み焼き 牛乳
10	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 切り干し大根カレー風味 バナナ	ごまトースト 牛乳
11	金		山の日	
12	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ バナナ	たいやき パック麦茶
13	日			
14	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 バナナ	ポテトピザ 牛乳
15	火	バナナ	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め オレンジ	きつねごはん お茶
16	水	ジュース	ごはん チキンカレー ツナサラダ ぶどう お茶	たいやき 牛乳
17	木	ヨーグルト	うどん 鮭の利久焼き ひじき煮 バナナ	ツナサンドパン 牛乳
18	金	せんべい	ごはん かきたま汁 鶏肉のレモンソースかけ 浅漬け すいか	とうもろこし お茶
19	土	クラッカー 牛乳	ドライカレー丼 野菜スープ オレンジ	源氏パイ 野菜ジュース
20	日			
21	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 すいか	フルーツヨーグルト クラッカー
22	火	バナナ	ロールパン あじのカレーフライ キャベツサラダ オレンジ 牛乳	ひじきごはん お茶
23	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のごま醤油焼 和風ポテトサラダ ぶどう	焼き芋 牛乳
24	木	ヨーグルト	★わかめごはん コンソメスープ きのこハンバーグ きゅうりとトマトサラダ バナナ	パウムクーハン いちご豆乳
25	金	せんべい	ごはん 味噌汁 かじきの味噌マヨ焼き 昆布の煮物 すいか	ウイナーパイ 牛乳
26	土	クラッカー 牛乳	中華丼 中華スープ バナナ	たいやき パック麦茶
27	日			
28	月	せんべい	ごはん 味噌汁 鶏肉香味焼き かぼちゃ煮 すいか	小豆蒸しパン 牛乳
29	火	バナナ	にんじんパン えびオムレツ なすとベーコンソテー オレンジ 牛乳	えだまめチーズおにぎり お茶
30	水	ジュース	ごはん 味噌汁 たらのもみじ焼き 白和え ぶどう	焼うどん お茶
31	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ バナナ お茶	しらすチーズトースト 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	606	24.2	19.8	1.5
3歳以上児	641	25.3	19.9	1.6

～食育活動～  
 8月10日(木) つる組 芽キャベツスープ作り  
 8月22日(火) はと組 なすの田楽作り  
 8月28日(月) きじ組 シャーベットの作り

**～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。  
 落ちた食事を取り戻すには、  
 ・カレー粉(さまざまなスパイスで食欲増進)  
 ・しょうが(少し加えるだけで独特の風味に)  
 ・酢やレモン(後味がさっぱりして食べやすくなる)  
 などがおすすめです。

**～冷たい飲み物のとりすぎに注意!!～**  
 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、とりすぎには注意が必要です。清涼飲料水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。少し冷やした麦茶や水分の多い果物や夏野菜などをとり、冷やしすぎには注意しましょう。