

《8月予定献立表》

令和5年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え みそ汁	すいか フルーツポンチ 牛乳
2	水	ビスケット 牛乳	ごはん	白身魚の照り焼き ツナサラダ みそ汁	オレンジ ゆかりおにぎり 麦茶
3	木	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉の甘酢たれ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	バナナ とうもろこし 牛乳
4	金	バナナ 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ コンソメスープ	オレンジ シュガーパイ 牛乳
5	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のごま照り焼き 三色お浸し	バナナ ハッピーターン 麦茶
6	日				
7	月	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	蒸ししゅうまい 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	グレープフルーツ 手作りゼリー 牛乳
8	火	クラッカー 牛乳	ごはん	白身魚のフライ なす炒り すまし汁	オレンジ 枝豆ごはん 麦茶
9	水	ビスケット 牛乳	ごはん	夏野菜カレー 春雨サラダ 福神漬 麦茶	バナナ せんべい ヨーグルト 麦茶
10	木	ぼたぼた焼き 麦茶	おくずかけ	さばの照り焼き フレンチサラダ	グレープフルーツ いちごジャムパン 牛乳
11	金				
12	土	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え	バナナ 味しらべ 麦茶
13	日				
14	月	せんべい 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ コンソメスープ	バナナ アスパラガス チーズ 麦茶
15	火	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き キャベツのナムル すまし汁	オレンジ たべっ子どうぶつ 牛乳
16	水	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	ジョア ビスケット 牛乳
17	木	せんべい 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き ツナサラダ みそ汁	グレープフルーツ なすとトマトのミートスパゲティ 牛乳
18	金	ヨーグルト 麦茶	ジャムパン	ポークチャップ もやしサラダ 野菜スープ	すいか 黒ごまバナナケーキ 牛乳
19	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のごま照り焼き 三色お浸し	バナナ 源氏パイ 麦茶
20	日				
21	月	バナナ 麦茶	ごはん	白身魚のフライ 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	オレンジ アイス 味しらべ 麦茶
22	火	ビスケット 麦茶	赤飯	さわらの甘辛焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	グレープフルーツ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
23	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬 麦茶	バナナ チーズ蒸しパン 牛乳
24	木	せんべい 麦茶	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え みそ汁	デラウェア シュガートースト 牛乳
25	金	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	さばの照り焼き なす炒り すまし汁	すいか ずんだ白玉団子 牛乳
26	土	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え	バナナ たべっ子どうぶつ 麦茶
27	日				
28	月	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉の甘酢たれ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	オレンジ 焼きうどん 麦茶
29	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい 小松菜のごま和え みそ汁	バナナ わかめおにぎり 麦茶
30	水	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き キャベツのナムル すまし汁	グレープフルーツ 手作りゼリー 麦茶
31	木	せんべい 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	ジョア ツナサンド 牛乳

汗は健康のバロメーター

8月になり、気温も上昇し蒸し暑く汗がたくさん出る日々が続いています。汗には、体内にこもった熱を外に逃がして体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。

また、熱中症は室内でかかるケースが一番多いといわれています。エアコンを活用したり、のどが渇いてなくてもこまめに水やお茶で水分を補給したりして、体調管理に気をつけましょう！

暑い夏の食事の工夫

～夏野菜を食べましょう！～

熱くなると食欲が落ちたり、気温の変化に体がついていけなくなったりと、体調を崩しやすくなります。夏野菜には体温を下げる働きがあり、旬のこの時期積極的に食べたいものです。

園の夏野菜カレーには、かぼちゃ・ピーマン・なすを入れ、夏野菜がたくさん摂れるメニューになっています。ほかに、園の畑ではモロヘイヤやとうもろこしもぐんぐん成長しています。お家でも夏野菜をどんどん食べて夏の暑さを吹き飛ばしましょう！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	442kcal	16.8g	11.8g	1.4g
3歳以上児	533kcal	20.4g	14.1g	1.7g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。