



# 8月予定献立表



平成27年  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
31	月	ラーメン、しめもつライ、ゴキヤチャンポウ、セリー	704トマト	フルーツ りんご	しらすとパイン
	火				
	水				
	木				
	金				
1	土	牛丼、みそ汁、フルーツ	牛すき焼き	フルーツ クッキー	
3	月	クリームシチュー、かまぼこサラダ、枝豆、セリー	704トマト	フルーツ せんべい	ひじきおにぎり
4	火	納豆ご飯、豆腐入りお味噌汁、しらす和え、たまご汁、フルーツ	うなぎ卵	フルーツ ふかし芋	生トシ焼き
5	水	ご飯、アヲノリ、牛すきハンバーグ、たまご、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ りんご	フルーツヨーグルト
6	木	大豆入りわかめご飯、鰹魚、ごま和え、たまご汁、フルーツ	生わかめ	フルーツ せんべい	ごま豆腐
7	金	〈誕生会〉		フルーツ おにぎり	ケーキ
8	土	おぼろ丼、みそ汁、フルーツ	704トマト	フルーツ ビスケット	
10	月	ひじきご飯、鮭のしほ、蒸し、トマト青じょうろりのごま油サラダ、セリー	豆腐	フルーツ クッキー	わかめとわかめ
11	火	親子丼、ゴキヤのツマヨサラダ、煮豆、たまご汁、フルーツ	生わかめ	フルーツ せんべい	かぼちの おにぎり
12	水	肉うどん、はすのカレーポカ、おかわ和え、ヨーグルト	704トマト	フルーツ りんご	りんご団子
13	木				
14	金	夏季休園			
15	土				
17	月	ご飯、豚肉のポカ、おにぎり、みそ汁、フルーツ	レズン	フルーツ おにぎり	フルーツヨーグルト
18	火	冷やし中華、甘辛カレー、74キン、かぼちの煮つけ、セリー	牛すき焼き	フルーツ ビスケット	おぼろのわかめ
19	水	ご飯、ぶつかけ、おろしの豚肉巻き、トマトとピーマンのサラダ、セリー	豆腐	フルーツ りんご	かき氷
20	木	〈算当の日〉		フルーツ クッキー	フルーツヨーグルト
21	金	ご飯、鶏のから揚げ、納豆和え、みそ汁、フルーツ	704トマト	フルーツ せんべい	鮭とわかめ
22	土	きゅううどん、酢のもの、フルーツ	牛すき焼き	フルーツ ふかし芋	
24	月	きんぴらご飯、鶏のから揚げ、鍋焼き、かぼちの煮つけ、セリー	704トマト	フルーツ りんご	冷やしご
25	火	夏野菜カレー、ロールソー、牛すき焼き、ヨーグルト	レズン	フルーツ おにぎり	セリー、クッキー
26	水	ご飯、菜の花揚げ、春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	生わかめ	フルーツ クッキー	スキト
27	木	そうめん、冷しゃぶサラダ、煮豆、フルーツ		フルーツ ビスケット	りんご
28	金	メロンパン、カレー風味デザート、ひじきサラダ、大豆入りお味噌汁、フルーツ	牛すき焼き	フルーツ ふかし芋	わかめとわかめ
29	土	豚丼、みそ汁、フルーツ	生わかめ	フルーツ せんべい	

※8/31(月)は一番上です。

## 元気に夏を過ごしましょう

毎日暑い日が続きます。  
つい冷たいものばかりを食べたり飲んだり、  
冷房をかけた室内と外との温度差などで  
おこる夏バテ。  
しっかり食べる工夫で予防しましょう！  
早寝・早起きで生活リズムを整え、  
特に朝食はきちんと取りたいですね。



## 夏バテ予防にいい食材

- ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>をたくさん含む食材…豚肉・枝豆・豆腐・納豆・いわし
  - <豚肉と豆腐と夏野菜でチャンプルー>
  - 食欲増進効果もあるクエン酸…酢・ゆず・レモン・梅干し
  - <酢の物・梅肉和えの野菜や豚しゃぶ・レモン風味のさっぱりした魚>
  - ビタミンC…枝豆・トマト・かぼちや・ゴーヤ
  - <ゴーヤチャンプルー・枝豆とかぼちやのサラダ・トマトの納豆和え>
  - 香辛料は胃液の分泌を促します…カレー味・しょうが・キムチ・みょうが・ねぎ・大葉
- 夏バテにいい食材と組み合わせてください！