




8月予定献立表



＜令和4年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	月	ご飯・鮭のレモン蒸し・マカロニサラダ・みそ汁・りんご	バナナチップ	フライドポテト	
2	火	ご飯・手羽元のすっぱ煮・キャベツのごま和え・わかめスープ・バナナ	ハッピーターン オレンジ	ふのラスク	玉ねぎの皮むき(らいおん)
3	水	きなこご飯・ホイコーロー・ほうれん草のナムル・すまし汁・オレンジ	ふかし芋	ミルクココアゼリー	
4	木	カレーライス・ひじきサラダ・チーズ・りんご	スティックパン	マーマレードマフィン	
5	金	わかめご飯・さわらの照り焼き・もやし中華サラダ・すまし汁・すいか	きな粉マカロニ	お好み焼き	
6	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
8	月	ご飯・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・納豆和え・すまし汁・バナナ	ポーロ りんご	豆腐ドーナツ	朝食の大切さについて(らいおん)
9	火	ご飯・味つけ海苔・あじのゆかり天・ポパイサラダ・みそ汁・ヨーグルト	ウエハース バナナ	ピザトースト	朝食の大切さについて(ぞう)
10	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・切干大根サラダ・オレンジ	バナナチップ	いなり寿司	朝食の大切さについて(きりん)
11	木	＜山の日＞			
12	金	ご飯・牛肉のケチャップソテー・卵の花・コーン入りスープ・りんご	チーズトースト	人参チュロス	
13	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
15	月	＜弁当の日＞			
16	火	ご飯・さばの塩焼き・チンゲン菜のポン酢和え・かき玉汁・ヨーグルト	ウエハース りんご ビスコ バナナ	フレンチトースト	
17	水	ソースカツ丼・きゅうりのゆかり和え・みそ汁・オレンジ	ビスケット りんご	クッキー	
18	木	大豆入りわかめご飯・鮭の幽庵焼き風・キャベツのおかか和え・きのこスープ・りんご	ポーロ オレンジ	じゃがもっちーず	
19	金	ご飯・豚天・青しそドレサラダ・すまし汁・バナナ	いちごジャムトースト	かき氷	
20	土	ハヤシライス・レタスサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
22	月	ご飯・ふりかけ・さわらの煮付け・ポテトサラダ・みそ汁・りんご	ウエハース オレンジ	チーズ饅頭	
23	火	ご飯・甘辛ガーリックチキン・レタス酢の物・キャベツスープ・ぶどうゼリー	バナナチップ	ちんすこう	
24	水	ご飯・豚肉の生姜焼き・かみかみサラダ・すまし汁・オレンジ	ポーロ りんご	揚げパン	
25	木	＜おにぎりパーティ＞ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)2歳(鮭フレーク・昆布佃煮)おにぎり3.4.5歳(おかか・鮭フレーク・昆布佃煮)・肉じゃが・ひじきの中華和え・春雨スープ・バナナ	じゃこマヨトースト	チヂミ	
26	金	チーズパン・メンチカツ・キャベツのカレーソテー・豆乳スープ・りんご	ハッピーターン オレンジ	クレープ	
27	土	きつねうどん・ツナサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ウエハース バナナ	
29	月	ご飯・プルコギ・春雨サラダ・中華スープ・りんご	きな粉トースト	人参パンケーキ	
30	火	ひじきご飯・豚バラ大根・ブロッコリーの昆布和え・みそ汁・バナナ	ビスコ りんご	アメリカンドッグ	
31	水	＜誕生会＞ゆかりご飯・チューリップ唐揚げ・スパソテー・海藻サラダ・トマト入りスープ・すいか	スティックパン	カットいちごケーキ	

子どもの夏バテ対策の3原則！

1. 食事…1日3回の食事を規則正しく食べることが大切です。冷たいものを食べる機会も増えていますが胃腸が弱ると食欲減退や下痢などの症状も引き起こします。

2. 運動…体を動かすことで筋肉が強くなり、骨の形成や体力づくりにもなります。体を動かすように心がけましょう。

3. 休養…睡眠は、心身の疲れを取るだけでなく、病気に対する抵抗力や治癒力を高めます。睡眠時間は8時間以上はとるようにしてあげましょう。




体力回復や疲労回復に効果的な食べ物は？

豚肉…豚肉に含まれるビタミンB群は、疲労回復に効果があります。
クエン酸…酢、梅、オレンジやレモンなどの柑橘類に含まれます。柑橘類のジュースには、食欲増進効果もあるので食前に飲むと効果的です。ただし、飲みすぎは禁物です。

