



8月予定献立表



＜令和5年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	火	＜おにぎりパーティ＞ご飯・おにぎり・(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)(3上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・鶏肉のマーメレード煮・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	ウエハース りんご	じゃがもちーず	
2	水	大豆入りわかめご飯・コロッケ・もやしのナムル・すまし汁・りんごゼリー	きな粉マカロニ	生どら焼き(ジャム)	
3	木	冷やし中華・塩麹チキングリル・ブロッコリーのお浸し・オレンジ	ぱりんこ バナナ	フルーツサンド	
4	金	ご飯・さばの塩焼き・小松菜のベーコン煮・中華スープ・バナナ	シガーフライ	人参チュロス	
5	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	ビスコ バナナ	
7	月	ご飯・ふりかけ・豚バラ大根・ひじきの中華和え・みそ汁・りんご	ハッピーターン オレンジ	フライドポテト	
8	火	夏野菜カレー・海藻サラダ・チーズ(0.1.2.3歳切れてるチーズ)(4.5歳 スティックチーズ)・バナナ	星たべよ りんご	ミルクココアゼリー	
9	水	肉うどん・揚げ出し豆腐・きゅうりのポン酢和え・オレンジ	ビスコ バナナ	細巻き	
10	木	きな粉ご飯・鮭のレモン蒸し・ポテトサラダ・チンゲン菜のスープ・ヨーグルト	りんごジャムトースト	さつま芋ドーナツ	
11	金	＜山の日＞			
12	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
14	月	＜弁当の日＞	スティックパン	チーズ饅頭	
15	火	納豆ご飯(0.1歳挽き割り、2歳以上納豆)・豚天・チンゲン菜の昆布和え・みそ汁・りんご	ふかし芋	人参パンケーキ	
16	水	ミートスパゲティ・かみかみサラダ・チーズ(0.1.2.3歳切れてるチーズ)(4.5歳 スティックチーズ)・ぶどうゼリー	シガーフライ	ちんすこう	
17	木	牛丼・しらす和え・わかめスープ・オレンジ	ビスコ バナナ	コロコロポテト	
18	金	ご飯・フィッシュカツ・切干大根煮・かきたま汁・りんご	ぱりんこ オレンジ	フルーツヨーグルト	
19	土	きつねうどん・ブロッコリーのサラダ・オレンジ	ポーロ りんご	ウエハース バナナ	
21	月	ご飯・手羽元のすっぱ煮・キャベツの納豆和え・すまし汁・りんご	チーズトースト	さつま芋スティック	
22	火	そうめん・えび天・切干大根サラダ・ヨーグルト	ウエハース バナナ	ココア蒸しパン	そうめん流し
23	水	わかめご飯・さわらの煮付け・春雨サラダ・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	芋餅	
24	木	ご飯・豚肉の甘辛炒め・きゅうりのゆかり和え・レタススープ・バナナ	ハッピーターン オレンジ	ローズクッキー	
25	金	＜誕生会＞チョコパン(3上)バターロールパン・りんごジャム(0.1.2歳)・ミートボール・青しそドレサラダ・たらこスパゲティ・ミネストローネ・すいか	ポーロ バナナ	カットいちごケーキ	
26	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	星たべよ バナナ	
28	月	コーンご飯・さわらの照り焼き・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・オレンジ	ぱりんこ りんご	かき氷	かむことの大切さについて (ぞう)
29	火	ご飯・魚粉ふりかけ・ポークチャップ・もやし中華サラダ・トマト入りスープ・バナナ	シガーフライ	フライドポテト	
30	水	ご飯・味付け海苔・さばのみそ煮・キャベツのカレーソテー・すまし汁・りんご	バナナチップ	ふのラスク	
31	木	ゆかりご飯・鶏のから揚げ・ひじきサラダ・豆乳スープ・オレンジ	スティックパン	みるく餅	かむことの大切さについて (らいおん)

子どもも夏バテします！

夏バテの症状

- ★一日中、からだのだるい
- ★胃が気持ち悪い、便秘や下痢などの胃腸の不良
- ★足先や指先が冷たい



- ★やる気が出ない
- ★夜しっかりと眠れない



夏バテ予防に効く食材をチェック！

- ♪豚肉…豚肉にはビタミンB₁とタンパク質が豊富に含まれています。
- ♪夏野菜…トマトやオクラ、そしてゴーヤなど、夏野菜をしっかりと食べましょう。旬の野菜は栄養価がとても高く、効率よく栄養を摂取できます。夏野菜は水分が多いので、子どものおやつとしてもおすすめです。
- ♪ブロッコリーや枝豆…ブロッコリーや枝豆は、タンパク質やビタミン類をたくさん含みます。
- ♪大豆製品…カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多く、脂質が少ないので小さい子どもでも安心して食べられます。



