



8月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和3年 8月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
2	月	牛乳 昆布 かし	ゆかりごはん ごまあえ かき卵スープ 2日鶏肉のトマト煮込み 30日鶏肉のてりやき プチトマト	鶏もも肉 卵	米 じゃが芋	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 人参 にはら	ぶどう かし	魚介類
3	火	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ スキムスープ	かにほぐし身 水煮大豆 ちくわ 卵	ミニクワッツサン じゃが芋	ごぼう きゅうり ひじき 玉葱 人参 ごま 小葱	3日すいか かし 31日梨 かし	野菜類
4	水	牛乳 りんご	枝豆ごはん じゃが芋のそぼろ煮 そうめんうりのごま酢あえ みそ汁	しらす干し 合挽肉 厚揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 そうめんうり きゅうり なす 大根	おからドーナツ	魚介類 卵類
5	木	牛乳 チーズ かし	パン 魚の香草焼 梨酢あえ 5日なす入麻婆豆腐 19日春雨スープ	鮭 ゆでたこ(スライス) 5日豆腐 豚挽肉	テーブルロール 19日春雨 じゃが芋	梨 きゅうり 人参 しいたけ キャベツ 5日なす ねぎ にはら	メロン かし	5日いも類 19日豆類
6	金	牛乳 かし	6日夏野菜のカレーライス ポークビーンズ ドレッシングサラダ ししゃも 20日カレーライス ひじきと大豆の煮物	牛こま切 20日油揚げ 水煮大豆 ししゃも かにほぐし身	米 20日こんにやく じゃが芋	キャベツ トマト きゅうり 人参 玉葱 20日ひじき 6日かぼちゃ スッキーニ	ヨーグルト バナナ かし	6日いも類 20日種実類
7	土	牛乳 かし	きつねうどん チンジャオロースー いそべポテト 果物	油揚げ 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン なすび 小葱		野菜類
10	火	100%ジュース かし	パン 中華風ローストポーク りんご入コールスロー キャベツのスープ	豚肉(ひれ)	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり 人参 玉葱 コーン(粒)	ぶどう かし	野菜類
11	水	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 ちくわの甘煮 オクラの納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 ちくわ 納豆 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	きゅうり おくら 人参 玉葱 ごぼう 大根 小葱	すいか かし かえりちりめん	種実類 豆類
17	火	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 シーチキン	ミニクワッツサン マカロニ	きゅうり キャベツ かぼちゃ しいたけ パセリ 人参 玉葱	メロン かし	いも類 野菜類
18	水	牛乳 りんご	わかめごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 キャベツごまあえ 魚団子のみそ汁	水煮大豆 ミートボール 白身魚すり身	米 こんにやく	ごぼう キャベツ 人参 大根 玉葱 小葱	かぼちゃケーキ	いも類 種実類
23	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 鶏肉のからあげ きゅうりとわかめのすのもの みそ汁	鶏もも肉 厚揚げ しらす干し	米	きゅうり わかめ 大根 人参 小葱 しめじ	りんご かし	野菜類
24	火	100%ジュース かし	パン 魚のアーモンド焼き かぼちゃサラダ ビーンズスープ	白身魚 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋	かぼちゃ きゅうり 人参 セロリ キャベツ 玉葱	梨 昆布 かし	野菜類
25	水	牛乳 りんご	親子丼 なすとピーマンのみそいため 春雨のあえもの けんちん汁	鶏ももこま切 豆腐 卵 ロースハム	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 ねぎ なす キャベツ ごぼう ピーマン きゅうり	ゼリー かし	種実類
26	木	牛乳 かし	【食育の日】 そうめん 豚肉マーマレード焼き 高野豆腐の含め煮 ピーナツあえ	豚肉(ひれ) ロースハム 高野豆腐	そうめん	きゅうり しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱	ぶどう かし	いも類 野菜類
27	金	牛乳 かし	とうもろこしごはん 魚のかおり揚げ ピーナツあえ わかめのみそ汁	しらす干し 白身魚 油揚げ	米	とうもろこし 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 しめじ	オレンジジュース バナナ かし	いも類
28	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソーテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン 玉葱 小葱		野菜類

12(木)・13(金)・14(土)・16(月)はお盆です。給食はありません

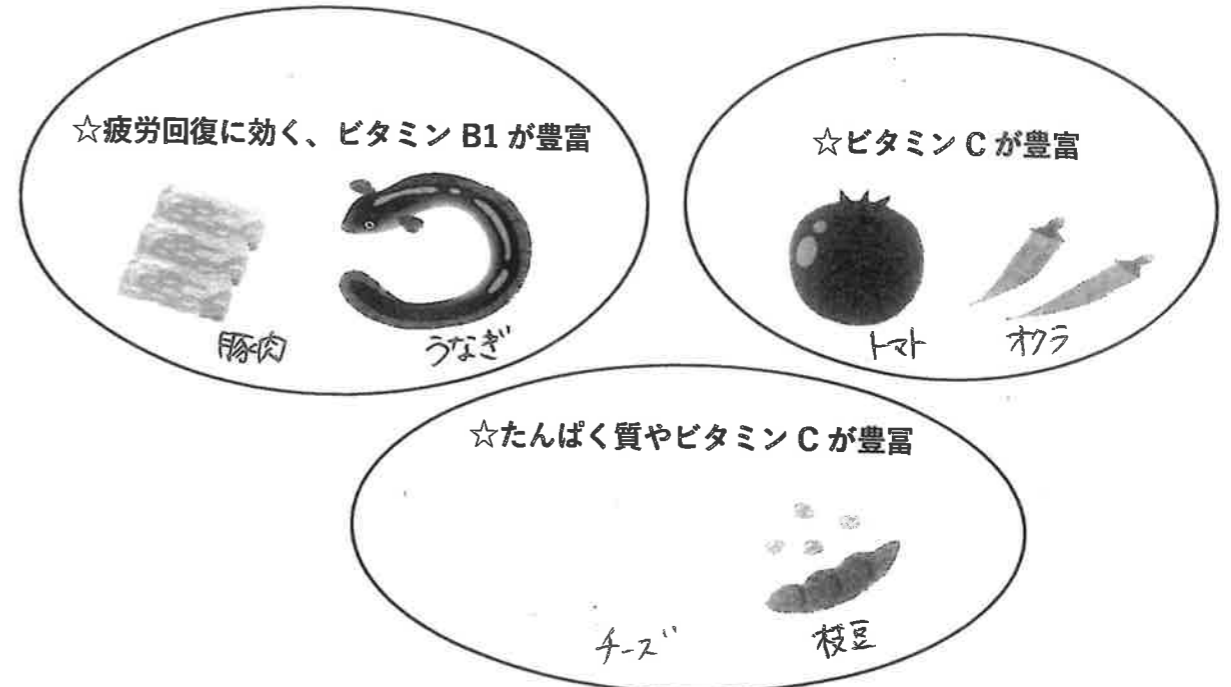
夏バテに気を付けよう

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると栄養バランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大事です。生活も不規則になりがちですが、子供のペースを考えながら、体調管理を心掛け楽しく夏を乗り切りましょう。

夏バテを予防する食材

子供は体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食べることが体づくりの基本です。夏バテになる前にしっかりと栄養をとって対策しておくといでしょう。とくに、たんぱく質やビタミン B1 やビタミン B6、ビタミン C などを積極的にとるとよいでしょう。

《おすすめの食材》



毎日、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

引き続き、食中毒予防、コロナ感染予防(手洗い・うがい)もしっかりとしていきましょう。