



8月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成30年8月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 アンパンマンビスケット	高野豆腐の五目煮、切り干大根の酢の物、ウインナー	牛乳 豆乳もち
2	木	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ、スパゲティソテー、粉ふき芋、黄桃缶 (3未)磯の香ごはん	牛乳 ごまクッキー
3	金	牛乳 動物ビスケット	ぱくぱく丼、もずくスープ、パイン缶	牛乳 アイスクリーム
4	土	牛乳 ビスケット	冷麺、小魚ごま風味、バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 ウエハース	鶏肉の中華風照り煮、ひじきとちりめん中華サラダ、トマト	牛乳 ミニココアメロンパン
7	火	牛乳 シガーフライ	豆乳ミートグラタン、卵と野菜のスープ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 かつばえびん
8	水	牛乳 バナナ	筑前煮、ピーマンのおかか和え、おくら納豆、パイン缶	牛乳 塩焼きそば
9	木	牛乳 クラッカー	鱈の照り焼き、五色和え、刻み昆布のじゃこ煮	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
10	金	牛乳 乳ボーロ	夏野菜のカレーシチュー、フレンチサラダ、オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ
13	月	牛乳 ビスケット	お弁当の日	牛乳 ビスケット
14	火	牛乳 ビスケット	焼きそば、バナナ	牛乳 ビスケット
15	水	牛乳 ビスケット	ジャムサンド、ポトフ	牛乳 ビスケット
16	木	牛乳 ルヴァン	魚のフライ、かぼちゃサラダ、すまし汁、手作りふりかけ	牛乳 ミルクゼリー
17	金	牛乳 動物ビスケット	豚丼、干草和え、じゃこ豆	牛乳 カール、昆布
18	土	牛乳 ビスケット	冷麺、小魚ごま風味、バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 ウエハース	鶏肉の中華風照り煮、ひじきとちりめん中華サラダ、トマト	牛乳 ひやむぎ
21	火	牛乳 シガーフライ	豆乳ミートグラタン、卵と野菜のスープ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 こんがりサクサク
22	水	牛乳 バナナ	筑前煮、ピーマンのおかか和え、おくら納豆、パイン缶	牛乳 かつばえびせん 3未 小魚甘辛 3上 小魚アーモンド
23	木	牛乳 クラッカー	魚の塩焼き、ゴーヤチャンプルー、みそ汁	牛乳 かぼちゃのキッシュ
24	金	牛乳 マンナ	夏野菜のカレーシチュー、フレンチサラダ、オレンジ	牛乳 アイスクリーム
25	土	牛乳 ビスケット	冷し五目うどん、磯和え、バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 ルヴァン	厚揚げのそぼろ炒め煮、キャベツとツナの和え物、とうがのみそ汁	牛乳 豆乳もち
28	火	牛乳 バナナ	ポークビーンズ、ゆかりサラダ、ウインナー、オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ
29	水	牛乳 アンパンマンビスケット	さつま汁、きゅうりの酢の物、すいか、しゅうまい	牛乳 シュガートースト
30	木	牛乳 乳ボーロ	魚フライ、かぼちゃサラダ、すまし汁、焼きのり	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
31	金	牛乳 動物ビスケット	豚丼、干草和え、じゃこ豆	牛乳 カール、小魚



お願い

すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ
ご飯忘れの方は、お米を60g持って来てください。よろしくお願いいたします。



夏の生活で 気を付けたいこと



夏はこまめな水分補給が大切ですが、冷たい物のとり過ぎには気をつけましょう。

冷たい物を取り過ぎると

冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎは、下痢の原因になります。これは冷たい物をたくさん取ると、熱が奪われるので、熱を生み出そうとして腸が激しく動き、水分を腸で吸収できないまま排出するようになるためです。
暑い日は、たくさん冷たい物をとってしまいがちなので、適量を心がけましょう。また、水分補給の際は、こまめに少しずつ摂るようにしましょう。

下痢の時の 食事のポイント

下痢の時は、脱水にならないようにすることが大切です。飲み物は経口補水液が最も給水されやすいです。
また、おかゆやうどんなどの消化のよい食事にしましょう。
脂肪の多い肉や食物繊維の多い野菜は、おなかに負担となってしまうため、控えるようにしましょう。

冷たい飲み物の 糖分のとりすぎ注意

冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく、口当たりもよいので、ついたくさん飲んでしまいます。
そのため、糖分を知らないうちに多く摂るようになります。
水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水や麦茶を選ぶようにしましょう。

