

8月のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかい ちやになるもの	みどりいろ からだのちょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
1・15	もく	なつやさいカレー ブロッコリーとコーンのソテー しめじのスープ すいか	フルーツヨーグルト ウエハース	こめ、さとう あぶら	ぶたにく、ベーコン ヨーグルト、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン なす、かぼちゃ、トマト しめじ、すいか もも、みかん	魚類
2・16・30	きん	ごはん とりにくのこうみやき ひじきのもの だいこんのみそしる オレンジ	ふラスク ぎゅうにゅう	こめ、こまちふ、さとう あぶら、ごまあぶら	とりにく、バター みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ ひじき、オレンジ にんにく、しょうが わかめ、いんげん	緑黄色野菜類
3・17・31	ど	ぶたどん ごもくみそしる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ、あぶら かたくりこ	ぶたにく、みそ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ ピーマン、だいこん ねぎ	きのこ類
5・19	げつ	タコライス だいこんとツナのマヨサラダ やさいスープ オレンジ	しおせんべい ぎゅうにゅう	こめ、マヨドレ	ぶたにく、ツナ、チーズ ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり レタス、にんにく	緑黄色野菜類
6・20	か	ごはん わふうハンバーグ もやしとこまつなごまあえ なすとオクラのすましじる バナナ	あげパン ぎゅうにゅう	こめ、コッペパン あぶら、さとう	ぶたにく、しらす すりごま、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん こまつな、なす、もやし えのき、だいこん、おくら おおば、バナナ	乳製品類
7・21	すい	れいしゃぶなめうどん こふきいも オレンジ	ごへいもちふうおにぎり こざかな	うどん、じゃがいも こめ、さとう	ぶたにく、いわし、みそ すりごま、ぎゅうにゅう	おくら、なめこ、だいこん ばんのうねぎ、あおのり	緑黄色野菜類
8・22	もく	ごはん ふんわりつくねのあんかけ かぶのうめあえ こまつなのすましじる すいか	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、ホットケーキ かたくりこ	とりにく、バター かつおぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、かぶ、すいか こまつな、えのき ねりうめ、ひじき、バナナ	魚類
9・23	きん	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのうまに ほうれんそうのみそしる オレンジ	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、さとう	さけ、みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、いんげん きりぼしだいこん オレンジ	緑黄色野菜類
10・24	ど	たきこみごはん とんじる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ	ぶたにく、みそ ヨーグルト	たきこみごはんのもと ねぎ、にんじん、だいこん	緑黄色野菜類
13・27	か	ごはん てづくりふりかけ カレーのつけやき ほうれんそうのナムル だいこんのみそしる ヨーグルト	ゆでとうもろこし チーズ	こめ、さとう あぶら、ごま	カレー、チーズ、みそ えび、かつおぶし、いわし ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう もやし、だいこん、ねぎ とうもろこし、コーン あおのり	果物類
14・28	すい	ロールパン とりにくのパンこやき コールスローサラダ オクラのスープ オレンジ	ごまじゃこおにぎり こざかな	ロールパン、こめ マヨドレ、ぱんこ ごまあぶら、さとう	とりにく、バター、しらす ごま、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ オクラ、キャベツ こまつな、コーン ニンニク	乳製品類
26	げつ	ぶたどん こまつなのおかかあえ なすのみそしる オレンジ	レーズンむしパン ぎゅうにゅう	こめ、さとう ホットケーキ、あぶら	ぶたにく、ぎゅうにゅう かつおぶし、みそ	にんじん、たまねぎ なす、にんにく、しょうが レーズン、こまつな オレンジ	魚類
			エネルギー たんぱく質 脂質	475kcal 17.6g 15.1g	鉄 カルシウム 食塩	1.8mg 180mg 1.6g	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 29日(木)はお誕生日献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

夏がやってきました

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりとする危険性があります。
夏を楽しむために、家族でも食事・睡眠・などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

すごいぞ！
夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーが詰まっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてください。

キュウリ・レタス など
パプリカ・ナス など

汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト
日焼けした肌を回復させる。

気をつけて！

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気を付けて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。