



# 8がつ

# こんだてひょう



## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

## どようび



### お知らせ

★★★今月のお弁当のいない日★★★ ★8月の平均熱量は 526 kcalです。

(4日、7日、11日、18日、21日、25日、28日)です。

★1日(土)登園する際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。



1日

(おにぎり持参の日)

だんご汁  
いちごオレ

3日

炒り卵と野菜のとろみ和え  
ごま酢和え  
みそ汁  
★牛乳・ビスコ

4日

冷やしたぬきうどん  
ポテトサラダ  
青りんごゼリー  
★フルーツヨーグルト

5日

豆腐入りが蒸し  
青菜の炒り卵和え  
ビーフンスープ オレンジ  
★マ・マレードのハウンドケーキ

6日

さばの塩こうじ焼き  
野菜ソテー  
みそ汁 ミニトマト  
★牛乳・ごまプリッツ

7日

キッズビビンバ  
レタスのスープ  
ヨーグルト  
☆おたのしみおやつ☆

8日

希望保育の日

10日

山の日



11日

こぎつねごはん  
ひじきの煮物  
麩とほうれん草のすまし汁  
★牛乳・チーズまめ蒸しパン

12日

高野豆腐のカレーあんかけ  
マイルド春雨サラダ  
白菜スープ  
★ヨーグルト・せんべい

13日

希望保育

14日

希望保育

15日

希望保育

17日

チーズと青菜のオムレツ  
フルーツサラダ  
野菜スープ  
★牛乳・ビスケット

18日

夏野菜のスパゲティ  
レタスサラダ  
かきたまスープ  
★ヨーグルト

19日

お煮しめ  
青菜の納豆和え  
みそ汁  
★サクサクセサミッキー・ジョア

20日

さけの幽庵焼き  
すき昆布の炒め煮  
うずら卵のすまし汁  
★牛乳・バナナパンケーキ

21日

麦ごはん  
味噌カツ  
もやし鍋風 オレンジ  
★あんみつ

22日

牛乳  
パン

24日

油揚げと野菜の卵焼き  
キャベツとちくわの梅マヨ和え  
みそ汁  
★牛乳・バナナサンドクッキー

25日

ピザトースト  
ベーコンレタスサラダ  
野菜のコンソメスープ オレンジ  
★わかめおにぎり・麦茶

26日

肉豆腐の春巻き揚げ  
小松菜のお浸し  
けんちん汁  
★あずきのマフィン・リンゴジュース

27日

ツナカレー  
華風サラダ  
ジョア  
★牛乳・バナナ

28日

焼きそば  
ごぼうとコーンのサラダ  
わかめと卵のスープ  
★きなこ団子・ヤクルト

29日

希望保育の日

31日

五目卵焼き  
マカロニサラダ  
みそ汁  
★牛乳・せんべい

★夏野菜で熱をとりましょう!★

いよいよ夏本番! 気温の上昇に合わせて、冷たい飲み物ばかり飲んでいませんか? 冷たいものを摂り過ぎると、胃腸が冷え消化能力が弱ってしまう為、食欲がおち、体のだるさや疲労をおこしやすくなります。また、汗と一緒にミネラルが体外に出ると熱中症や夏バテの原因になります。夏の健康対策には夏野菜がおすすめ。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く、食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。

