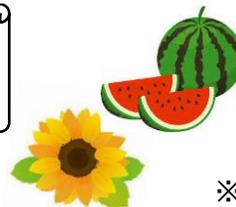




# 予定献立表

★8月の旬★

オクラ・きゅうり・トマト・なす・にら・パプリカ・ピーマン・さやいんげん  
枝豆・レタス・しそ・とうもろこし・かぼちゃ・すいか・メロン・あじ・すずき



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	459	17.0	14.3	1.6
3～5歳児	485	17.7	15	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。

		1日(木)		2日(金)		3日(土)					
◆誕生会: 23日 ◆夏季保育: 13日～16日		♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 擬製豆腐 野菜の浅漬け 冬瓜とえのきの赤だし味噌汁 ☆じゃがもち・牛乳		♡にぼし・牛乳 手作りパン 夏野菜のミネストローネ 千切り野菜のサラダ 果物 ☆おなかチーズごはん・牛乳		♡ おたのしみ					
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
♡バナナ・牛乳 小松菜ごはん 凍り豆腐とひき肉の煮物 オクラのさっぱりおなか和え なすと玉ねぎの味噌汁 ☆みかんゼリー・牛乳		♡ビスケット・牛乳 サラダうどん かぼちゃのチーズ焼き 果物		♡ぱりんこ・牛乳 麦ごはん 魚のごまじょうゆ焼き ひじきとベーコンの炒め煮 お麩と青菜の赤だし味噌汁 ☆塩昆布焼きそば・牛乳		♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 鶏のから揚げ 彩りサラダ いんげんとたまねぎのすまし汁 ☆米粉豆腐のブラウニー・牛乳		♡にぼし・牛乳 手作りパン 塩麹ポトフ フレンチサラダ 果物 ☆しらすの炊き込みごはん・牛乳		♡ おたのしみ	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)	
♡ 振替休日		♡ビスケット・牛乳 ハヤシライス 野菜スープ 果物 ☆アイス		♡ぱりんこ・牛乳 わかめごはん 野菜炒め 豚汁 ☆アイス		♡ 中央ながかみこども園		♡ 中央ながかみこども園		♡ おたのしみ	
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)誕生会		24日(土)	
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉の焼きおろし煮 えのきと小松菜の酢の物 ごぼうの味噌汁 ☆チーズ入りごまがらめ・牛乳		♡ビスケット・牛乳 麻婆なす丼 春雨と炒り卵のサラダ ニラとコーンのスープ 果物 ☆バナナブレッド・牛乳		♡ぱりんこ・牛乳 麦ごはん 魚の漬け焼き おからの炒め煮 さつまいもと油揚げの味噌汁 ☆ちんすこう・牛乳		♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 鶏肉のさっぱり照り焼き 三色ナムル 豆腐とわかめのすまし汁 ☆サイダーゼリー・牛乳		♡にぼし・牛乳 夏野菜のカレーライス トマトサラダ チーズ ☆ヨーグルトケーキ・牛乳		♡ おたのしみ	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん チーズオムレツ ツナサラダ オニオンスープ ☆黒糖わらびもち・牛乳		♡ビスケット・牛乳 ごはん 鶏大根の甘辛照り煮 にんじんしりしり なめこと三つ葉のすまし汁 ☆スコッキー・牛乳		♡ぱりんこ・牛乳 麦ごはん あじの南蛮漬け 味噌けんちん汁 果物 ☆スイートポテト・牛乳		♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 塩だれ豚キャベツ れんこんサラダ しめじとオクラの味噌汁 ☆冷やししろこ・牛乳		♡にぼし・牛乳 手作りパン コーンスープ マカロニケチャップソテー 果物 ☆稲荷寿司・牛乳		♡ 夏祭り	

すいかを食べて猛暑を乗り切ろう！

すいかは、水分が多く甘いので、のどごしが良く、夏場の水分補給や栄養補給に適した食品です。約90%が水分で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。主な栄養素はカリウムやシトルリン、リコピンです。カリウムは体内の水分を排出して熱を下げる働きをします。むくみ解消に効果があります。シトルリンは血流を助けて老廃物の排泄を促します。リコピン含有量はトマトの1.5倍で、疲労回復や老化防止に役立ちます。当園でも、献立の果物で提供しています。





コラム  
熱中症対策  
麦茶  
ミネラル豊富

**熱中症を予防するため 適切な水分及び塩分の補給をしましょう!!**  
熱中症を予防するための飲み物には ナトリウム(塩分) + カリウム が重要です

スポーツドリンクやジュースは多くの糖分を含み、飲みすぎると食事が減るおそれがあります。糖分の摂りすぎは疲れの原因にもなります。糖分は体内で代謝されるときに補酵素としてビタミンB1は豚肉や夏野菜に多く含まれます。

水分及び塩分の補給が大切です!! 🍷 熱中症を予防するための飲み物には ナトリウム(塩分) + カリウム が重要です。



ビタミンB1を必要とします。糖分を取りすぎることによってビタミンB1が多く必要になります。しかし、食欲が減退する夏はこのビタミンB1が不足しがちになります。この悪循環が、疲れの原因になります。