

	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	金	牛乳 ミドーナツ	タンドリーチキン スタッフえんどうのあえもの 豆乳スープ		牛乳 菓子・チーズ	ミドーナツ・菓子 カレー粉・白ごま・さつま芋	牛乳・チーズ・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・ちりめん 中みそ・調整豆乳	人参・スタッフえんどう・もやし キャベツ・玉ねぎ・しめじ ほうれん草・コーン
2 16	土	牛乳 ビスコ	冷やし肉みそうどん ゆかりあえ バナナ		牛乳 菓子	ビスコ・菓子・干しうどん 片栗粉	牛乳・豚ひき肉・赤みそ	人参・玉ねぎ・やっこねぎ キャベツ・きゅうり・ゆかり バナナ
4 18	月	牛乳 乳ボーロ	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 手作りふりかけ		牛乳 ココア蒸しパン	乳ボーロ・オイスターソース 春雨・白ごま・小麦粉 ベーキングパウダー・砂糖 純ココア	牛乳・鶏もも肉・ハム ちりめん・バター・調整豆乳	きゅうり・人参・ゆかり
5 19	火	牛乳 せんべい	豚肉の甘辛炒め 大根サラダ オレンジ		牛乳 フルーツサンド	せんべい・マドレ ロイヤルブレッド グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・ツナ水煮缶 生クリーム	玉ねぎ・人参・やっこねぎ 大根・キャベツ・オレンジ もも缶・みかん缶・バイン缶 バナナ
6 20	水	牛乳 ウエハース	鮭の塩焼き 彩野菜のごまあえ もずく入りみそ汁		牛乳 おふろスク	ウエハース・白いりごま じゃが芋・おつゆ麩 グラニュー糖	牛乳・塩鮭・絹豆腐 洗いもずく・バター	人参・小松菜・白菜・もやし 玉ねぎ・やっこねぎ
7 21	木	牛乳 ビスケット	鶏肉のさっぱり焼き しらすあえ 納豆		牛乳 菓子・するめ	ビスケット・菓子	牛乳・するめ・鶏もも肉 ちりめん・納豆	キャベツ・人参・小松菜
8 22	金	牛乳 ミドーナツ	夏野菜のカレー フレンチサラダ りんご		牛乳 いちごヨーグルト	ミドーナツ・じゃが芋 カレー粉・グラニュー糖	牛乳・プレーンヨーグルト 鶏もも肉	人参・玉ねぎ・なす・ピーマン かぼちゃ・グリーンピース・キャベツ きゅうり・りんご・いちごジャム
9 23	土	牛乳 せんべい	冷麺 中華サラダ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・菓子・中華麺 白ごま・菓子	牛乳・ハム	トマト・きゅうり・コーン・もやし 人参・きゅうり・きくらげ バナナ
25	月	牛乳 ビスコ	冷やし鶏塩うどん ツナサラダ オレンジ		お茶 ちりめんおにぎり	ビスコ・干しうどん・マドレ	ちりめん・ちくわ・油揚げ ツナ水煮缶・鶏もも肉	人参・玉ねぎ・里芋・しめじ やっこねぎ・白菜・キャベツ きゅうり・オレンジ・小松菜
12 (26)	火	牛乳 乳ボーロ	グリルチキン ポテトサラダ もみのり		牛乳 菓子・昆布	乳ボーロ・米粉・じゃが芋 マドレ・菓子	牛乳・昆布・鶏もも肉	きゅうり・人参・コーン・もみのり
13 27	水	牛乳 ウエハース	さわらのネギソースかけ おひたし すまし汁		牛乳 ももセリー	ウエハース・おつゆ麩・寒天 ピーチックス・砂糖	牛乳・さわら・かつお節	やっこねぎ・白菜・小松菜 人参・玉ねぎ・わかめ もも缶
14 28	木	牛乳 ビスケット	ボーケケチャップ ハムサラダ トマト		牛乳 きなこシュクリーム	ビスケット・ケチャップ・小麦粉 強力粉・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・ハム・卵 バター・生クリーム・きな粉	玉ねぎ・ピーマン・人参・トマト キャベツ・きゅうり
29	金	牛乳 バームクーヘン	からあげ マカロニサラダ 中華風コンソースープ		牛乳 菓子・チーズ	バームクーヘン・片栗粉 マカロニ・マドレ・じゃが芋 菓子	牛乳・チーズ・鶏もも肉 ツナ水煮缶・ベーコン	人参・キャベツ・きゅうり しめじ・コーン・やっこねぎ 玉ねぎ・クリームコーン缶
30	土	牛乳 ビスコ	ジャージャーめん チョレギサラダ オレンジ		牛乳 菓子	ビスコ・菓子・中華麺 片栗粉・白ごま	牛乳・豚ひき肉	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり もやし・わかめ・オレンジ

☆ 26日（火） 誕生日会特別献立 わかめごはん 冷しゃぶ ごま塩サラダ

※アレルギーについて

- ・ 平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・ アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

🍅 8月31日は野菜の日 🍌

8月31日は8（や）31（さい）の日です。
夏野菜は赤・緑・黄色と彩りが良く、水分やミネラルを含むものが多く、身体の熱を下げたり、汗をかくて失われてしまった栄養を補給するのに適しています。
例えばきゅうりに多く含まれる水分やカリウムは熱バテに効果的です。トウモロコシには必須アミノ酸が含まれており、疲労回復効果があります。トマトに含まれるビタミンCやビタミンEは抗酸化作用を持ち、夏の厳しい紫外線から身体を守ってくれます。
この他にもナスやかぼちゃ、ゴーヤなど夏野菜にはたくさんの種類があります。保育園の給食でも夏野菜を使用した献立があるので楽しみにしててください😊

🧊 冷たい食べ物の摂りすぎに注意 🍷

本格的に暑くなり、アイスクリームやかき氷など冷たいおやつが美味しい季節になりました。暑くなるとどうしても子どもたちのおやつに冷たいものを取り入れる機会が多くなりますね。しかし、アイスクリームなどの冷たい物を食べすぎてしまうと胃が冷えて血流が悪くなってしまいます。胃の血流が悪さは、食欲の低下や疲労の感じやすさに繋がります。
冷たいものを摂りすぎて、体を冷やしすぎないように量を調節しながら、みんなで元氣よく暑い夏を乗り切りましょう！