

	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	土	牛乳 ビスコ	冷やしうどん ゆかりあえ バナナ		牛乳 菓子	ビスコ・うどん・里芋・菓子	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 油揚げ	人参・玉ねぎ・しめじ・キャベツ やっこねぎ・きゅうり・ゆかり バナナ
3 17	月	牛乳 ミニトーナツ	タンドリーチキン マカロニサラダ 手づくりふりかけ		牛乳 きなこクリームサンド	ミニトーナツ・カレー粉・マカロニ マヨレ・ロイヤルブレッド グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・ちりめん プレーンヨーグルト・ツナ水煮缶 バター・きな粉	人参・キャベツ・きゅうり・ゆかり
4 18	火	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜炒め おひたし オレンジ		牛乳 菓子・するめ	ビスケット・菓子	牛乳・豚もも肉・かつお節 するめ	玉ねぎ・人参・しょうがチューブ 白菜・小松菜・オレンジ
5 19	水	牛乳 乳ホール	鮭の塩焼き しらすあえ もずく入りみそ汁		牛乳 ロングポテト	乳ホール・じゃが芋・ごま油 片栗粉・マヨレ	牛乳・塩鮭・ちりめん 絹豆腐	キャベツ・小松菜・人参・玉ねぎ 洗いもずく・やっこねぎ
6 20	木	牛乳 せんべい	鶏肉のさっぱり焼き ごま塩サラダ もみのり		牛乳 フルーチェ	せんべい・じゃが芋・白ごま ごま油・フルーチェの素	牛乳・鶏もも肉・もみのり	しょうがチューブ・人参・もやし きゅうり
7 21	金	牛乳 ビスケット	夏野菜カレー フレンチサラダ りんご		牛乳 菓子・チーズ	ビスケット・じゃが芋・カレールウ 菓子	牛乳・豚もも肉・チーズ	人参・玉ねぎ・ピーマン・なす かぼちゃ・コーン・キャベツ きゅうり・りんご
8 22	土	牛乳 ウエハース	鶏塩うどん 華風あえ パン缶		牛乳 菓子	ウエハース・うどん 砂糖・菓子	牛乳・鶏もも肉	白菜・ねぎ・しめじ・もやし キャベツ・きゅうり・パン缶
10 24	月	牛乳 ビスコ	さわらのネギソースかけ ごまあえ すまし汁	バナナ	牛乳 ブラウニー	ビスコ・ごま油・白ごま おつゆ麩・米粉・純ココア 砂糖・ベーキングパウダー コーンスターチ	牛乳・さわら・バター 絹豆腐	やっこねぎ・人参・小松菜 白菜・もやし・玉ねぎ・わかめ バナナ
25	火	牛乳 ミニトーナツ	肉じゃが 土佐酢あえ 納豆		牛乳 黒ごまシュクリーム	ミニトーナツ・じゃが芋 小麦粉・強力粉 黒ごまペースト・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・かつお節 納豆・バター・卵・生クリーム	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく クリンピース・キャベツ・もやし きゅうり
12 26	水	牛乳 乳ホール	グリルチキン 彩野菜のあえもの オレンジ		牛乳 菓子・昆布	乳ホール・米粉・菓子	牛乳・鶏もも肉・昆布	人参・キャベツ・白菜・もやし コーン・オレンジ
13 27	木	牛乳 ビスケット	肉みそうどん キャベツとわかめの酢の物 バナナ		お茶 おなかチーズおにぎり	ビスケット・うどん・ごま油 片栗粉	牛乳・豚ひき肉・赤みそ チーズ・かつお節	人参・玉ねぎ・しょうがチューブ やっこねぎ・きゅうり・もやし キャベツ・わかめ・バナナ
14 28	金	牛乳 ウエハース	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ		牛乳 きなこ団子	ウエハース・オイスターソース ごま油・春雨・じゃが芋 米粉・砂糖	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 きなこ	きゅうり・人参・玉ねぎ チンゲン菜・やっこねぎ
29	土	牛乳 せんべい	牛丼 わかめスープ りんご		牛乳 菓子	砂糖・菓子	牛乳・牛肉・豆腐 わかめ	えのき・玉ねぎ・りんご
31	月	牛乳 ビスコ	鶏肉のハーベキューソースかけ 大根サラダ 手づくりふりかけ		牛乳 菓子・チーズ	ビスコ・片栗粉・マヨレ・菓子	牛乳・鶏もも肉・ツナ水煮缶 ちりめん・チーズ	レモン汁・りんご・大根・人参 キャベツ・ゆかり・玉ねぎ

☆ 25日（火）

誕生日会特別献立

わかめごはん 冷しゃぶ ハムサラダ

※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、汗をかいて失われてしまった栄養を補給するのに適しています。
例えばきゅうりやナスに多く含まれる水分やカリウムは水分補給や体の余分な水分と熱を体外に排出してくれる作用があり、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。この他にもピーマンやかぼちゃ、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う。胃の血流が悪いと、食欲の低下や体の疲労感、睡眠の質の低下に繋がります。冷たいものをたくさん摂りすぎて、体を冷やしすぎないように量を調節しながら、みんなで元気に暑い夏を乗り切りましょう！