



# 8月給食予定献立表



広田保育園

以上児	2	3	4	5	6	7
副食	・豚の角煮 ・ソーメン風サラダ ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ	・赤魚の味噌焼き ・ひじきサラダ ・花麩の清汁 ・グレープフルーツ	・炒り豆腐 ・青菜としめじのお浸し ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・すいか	・マーボー茄子 ・かにの酢の物 ・たまごスープ ・パイナップル	・たまごグラタン ・じゃが芋のきんぴら ・春雨スープ ・ミニトマト	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳
おやつ	・ピザトースト ・牛乳	・とうもろこし ・ヤクルト	・がんづき ・牛乳	・ずんだ団子 ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	
	<b>9 振替休日</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
副食	 ・豆腐ハンバーグ ・ごまドレッシングサラダ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・オレンジ	・小魚と大豆のからめ煮 ・利久和え・さつま芋煮 ・味噌けんちん汁 ・パイナップル	・ひじき玉子 ・チーズサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・ミニトマト	・エビカツ ・もやしのナムル ・大根汁 ・ぶどう	 ・ジョア ・クッキー	
おやつ		・ホットケーキ ・牛乳	・二色団子 ・牛乳	・きなこ揚げパン ・牛乳		
	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
副食	 ・さばの味噌煮 ・ピーナッツ和え ・吉野汁 ・オレンジ	・鶏肉のマリネ ・切干サラダ ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	・ベーコンエッグ ・里芋の煮付 ・はんぺんスープ ・すいか	・五目大豆 ・春雨酢の物 ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ぶどう	・焼きうどん ・ブロッコリーと若布のお浸し ・牛乳 ・バナナ	
おやつ		・南瓜ドーナツ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・プチパン ・牛乳	
	<b>23</b>	<b>24 クッキング</b>	<b>25</b>	<b>26 お誕生会</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
副食	・鶏肉のホイル焼き ・味噌ドレッシングサラダ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	・夏野菜カレー ・三色サラダ ・若布コーンスープ ・オレンジ	・鮭のムニエル ・豚肉とピーマンの炒め物 ・にらたま汁 ・パイナップル	・冷し中華 ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・すいか	・親子煮 ・若布の酢の物 ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・キウイフルーツ	・ハムピカタ ・茄子炒め ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・かまもち ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	アイスcream	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	
	<b>30</b>	<b>31</b>	 <b>【予定平均給与栄養量】</b> ・エネルギー 417kcal ・たんぱく質 17.6g ・脂質 18.0g			
副食	・南瓜オムレツ ・シーザーサラダ ・中華風コーンスープ ・ぶどう	・肉じゃが ・きゅうりの酢味噌和え ・つくね汁 ・オレンジ				
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・石垣もち ・牛乳				

## 1日3食のバランスのとれた食事で熱中症を予防しよう！

連日の暑さで食欲が落ちてしまい、つつい軽い食事で済ませてしまいがちですが、そうした食生活を続けていると体力が低下し、暑さへの抵抗力がますます低くなってしまいます。**1日3食、いろいろな食材を取り入れて食べることを意識して、熱中症に負けない体作りをしましょう！**



○主食・体を動かす  
(ごはん・パン・麺)  
(黄の食べ物)

○主菜・体をつくる  
(肉・魚・卵・豆製品・乳製品)  
(赤の食べ物)

○副菜・体の調子を整える  
○汁物 (野菜・きのこ・海藻・果物)  
(緑の食べ物)



### ～夏のおすすめ調味料～

#### 酢

酢は穀物や果実など、糖質を含む食材が原料の発酵食品です。酸味があり、料理に使うと殺菌・防腐や食欲を増進する効果があります。食べものが傷みやすく、食欲が低下しがちな夏に欠かせません。肉や魚の骨をやわらかくする、素材の色を保つといった効果もあります。



### 味噌汁で熱中症予防

味噌は発酵食品で腸内環境を整える作用があり、免疫力がアップします！

食材には、夏野菜や海藻を取り入れてみましょう。夏野菜(なす・かぼちゃ等)は体を冷やす作用があるため、夏場の体温調整に最適です。海藻はカリウムが豊富に含まれ、血圧を下げる効果があります。また、多量に汗をかいたりすると、カリウムも体外へ排泄され、倦怠感や食欲不振などの症状が生じるため、食べ物から摂取することが必要になります。

