

8月予定献立表



広田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|--|--|---|--|--|
| 以上児 副食 | | 1 ・魚のみそ焼き ・ひじきのごま和え ・かきたま汁 ・パイナップル | 2 ・豚肉の柳川もどき ・きゅうりもみ ・若布コーンスープ ・すいか | 3 ・天ぷら ・若布の酢の物 ・茄子のみそ汁 ・オレンジ | 4 ・高野豆腐の肉みそグラタン ・若布マヨネーズサラダ ・キャベツのスープ ・ミニトマト | 5 ・じゃが芋そぼろ煮 ・野菜ソテー ・幼児牛乳 ・グレープフルーツ |
| おやつ | | ・五平もち ・牛乳 | ・ひまわりパイ ・牛乳 | ・オートミルククッキー ・牛乳 | ・ずんだプリン ・せんべい | |
| 以上児 副食 | 7 ・ピーマン肉詰め ・マカロニツナサラダ ・五目みそ汁 ・キウイフルーツ | 8 たかたのゆめの日 ・あぶたま ・冷しゃぶ ・なめこ汁 ・メロン | 9 ・ミートローフ ・カレー風味サラダ ・卵スープ ・パイナップル | 10 ・なすと南瓜の揚げ煮 ・キャベツごま豆腐和え ・コンソメスープ ・デラウェア | | 12 手作り弁当 ・牛乳 |
| おやつ | ・枝豆 ・ヤクルト | ・レモンケーキ ・牛乳 | ・大学いも ・牛乳 | ・とうもろこし ・スポロン | | |
| 以上児 副食 | 14 手作り弁当 ・牛乳 | 15 手作り弁当 ・牛乳 | 16 手作り弁当 ・牛乳 | 17 ・カツオ煮付 ・切干大根炒り煮 ・つくね汁 ・オレンジ | 18 ・ハワイアン ・ポークソテー ・シーフードサラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ | 19 ・焼きビーフン ・ほうれん草サラダ ・幼児牛乳 ・ミニトマト |
| おやつ | ・りんごジュース ・せんべい | ・ヨーグルト ・せんべい | ・オレンジジュース ・せんべい | ・からいも団子 ・牛乳 | ・きな粉トースト ・牛乳 | |
| 以上児 副食 | 21 ・焼きシシャモ ・ソーメン風サラダ ・豚汁 ・グレープフルーツ | 22 ・カニ玉 ・きんぴらごぼう ・キャベツのみそ汁 ・パイナップル | 23 ・鶏のホイル焼き ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・ミニトマト | 24 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜の含め煮 ・枝豆 ・すいか | 25 ・レバーのケチャップ和え ・三色サラダ ・きのこのスープ ・ぶどう | 26 ・はんぺんのチーズ焼き ・小松菜のお浸し ・牛乳 ・オレンジ |
| おやつ | ・バナナケーキ ・牛乳 | ・白玉団子黒みつけ ・牛乳 | ・小倉水ようかん ・牛乳 | ・アイスクリーム | ・ピザトースト ・牛乳 | |
| 以上児 副食 | 28 ・れんこんのはさみ焼き ・三色ソテー ・豆麩のみそ汁 ・キウイフルーツ | 29 ・夏野菜カレー ・アスパラサラダ ・わかめスープ ・ミニトマト | 30 ・ポパイオムレツ ・じゃが芋サラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・パイナップル | 31 ・南瓜グラタン ・大徳寺和え ・ささみスープ ・メロン | | |
| おやつ | ・豆乳ババロア ・せんべい | ・人参バターケーキ ・牛乳 | ・ホットドック ・牛乳 | ・ジョア ・せんべい | | |



規則正しい生活習慣を心がけ、元気いっぱいすごしましょう！

気をつけたい夏の生活リズム！できているかな？6つのポイント！

はやねはやおき

体内時計が狂うと
イライラにつながります
眠くても起きましょう

決まった時間にご飯

間食ばかりで
ご飯が食べられないと**夏バテ**になってしまいます

トイレ

排便ができるのは健康のしるし！
朝食をしっかりと摂って**朝トイレ**に行きましょう

お外遊び

夜ぐっすり眠れるように
たっぷり体を動かしましょう

水分補給

部屋の中でも**熱中症**になります
水や麦茶で適度に水分補給をしましょう

冷たいものを食べ過ぎない

冷えてお腹が痛くなったり
食欲がなくなったりする原因になります

とったど〜お

梅雨の晴れ間を利用し、4月に植えたじゃが芋をぞう組さんのみんなと一緒に掘りました。
大・中・小・・・7kgちょっとの収穫となりました😊

8月実施予定の夏野菜カレークッキング&給食で利用したいと思います。