

8月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	 今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：407kcal たんぱく質：18.4g 脂肪：18.4g 					1 ・ハムピカタ ・ごまもやし ・若布スープ ・オレンジ
以上児 副食 おやつ	3 ・ひじき卵 ・玉葱とベーコンの炒め ・五目うどん ・キウイフルーツ	4 ・鶏肉のマリネ ・いんげんのサラダ ・ミネストローネ ・メロン	5 ・レンコン入りハンバーグ ・ごまドレッシングサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ	6 ・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・ABCスープ ・パイナップル	7 ・赤魚の塩焼き ・親子サラダ ・大根汁 ・バナナ	8 手作り弁当 ・牛乳 
以上児 副食 おやつ	10 ・鶏肉のホイル焼き ・コーンとポテトのサラダ ・肉団子中華スープ ・オレンジ	11 	12 ・サバのみそ煮 ・切り干し和風サラダ ・にらたま汁 ・キウイフルーツ	13 ・スコッチエッグ ・ブロッコリーごま酢和え ・もやしのみそ汁 ・ぶどう	14 15 	
以上児 副食 おやつ	17 ・ピーマンギョーザ ・かみかみ大根サラダ ・ワンタンスープ ・パイナップル	18 ・生姜焼き ・青菜和え ・わかめのみそ汁 ・オレンジ	19 ・小魚と大豆のからめ煮 ・胡瓜酢みそ和え ・さつま芋オレンジ煮 ・すいとん汁 ・メロン	20 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜の含め煮 ・枝豆 ・すいか 	21 ・ツナとチーズの卵焼き ・きんぴらごぼう ・吉野汁 ・キウイフルーツ	22 ・鶏肉のソテー ・なす炒め ・卵スープ ・バナナ
以上児 副食 おやつ	24 ・鮭の味噌みりん焼 ・千草和え ・そうめん汁 ・オレンジ	25 ・クッキング ・夏野菜カレー ・スパゲティサラダ ・かきたま汁 ・すいか	26 ・豚の角煮 ・ひじきサラダ ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	27 ・かに玉 ・コーンサラダ ・きのこスープ ・メロン	28 ・なすのミートグラタン ・ジャーマンポテト ・ほうれん草のみそ汁 ・バナナ	29 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ
以上児 副食 おやつ	31 ・豚肉の柳川もどき ・わかめサラダ ・茄子のみそ汁 ・ミニトマト	 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！				

早起き ・ 早寝



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
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



水分補給を
忘れずに



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

