



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
3	げつ	たらのピザやき とうふサラダ えのきのみそしる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
4	か	パン とりにくのマヨポンやき ひじきサラダ れいせいコーンスープ オレンジ おてつだい 「えだまめもぎ」	ジュース おかし	M ゆでえだまめ
5	すい	なつやさいのごもくに だいがくいも とうふとしめじのみそしる すいか	むぎちや おかし	ジュース おかし
6	もく	～おぼんのりより～ ♪絵本「ねないこだれだ」より♪ ねないこだれだおぼけせきはん しょうじんに ちゅうかきゅうり おくらとだいこんのすましじる ゼリー (未満児:おぼけごはん)	ジュース おかし	むぎちや おかし
7	きん	モロヘイヤハンバーグ ほうれんそうとしめじのソテー あさりのみそしる メロン	むぎちや おかし	M おかし
10	げつ	さわらのわふうあんかけ キャベツのゆかりあえ つるむらさきのみそしる バナナ (未満児:たらのわふうあんかけ)	むぎちや おかし	M おかし
12	すい	ひやしとりなめこうどん ブロッコリーカラフルサラダ すいか	むぎちや おかし	まめびよ ジェムサンドパン
13	もく	チーズスクランブルエッグ ほうれんそうナムル なすのみそしる ゼリー	ジュース おかし	アイス
14	きん	いかリングフライ キャベツとおくらのいそあえ チンゲンサイのみそしる パイナップル (未満児:チキンナゲット)	むぎちや おかし	むぎちや おかし
17	げつ	ほうれんそうエビカレー やきあぶらあげときゅうりのすのもの むぎちや バナナ	むぎちや おかし	M おかし
18	か	パン じゃがいものチーズやき いんげんとコーンのソテー キラキラスープ オレンジ	ジュース おかし	M おかし
19	すい	とりにくととうがんののもの ピーマンとじゃこのきんぴら ブッキーニのみそしる ヨーグルト	むぎちや おかし	りんごタルト むぎちや(ゆりぐみ:マフィン)
20	もく	ひやしちゅうか つるむらさきとしらすのおひたし メロン	ジュース おかし	M おかし
21	きん	ししゃものエスカベージュ ジャーマンポテト かきたまじる グレープフルーツ (未満児:さけのエスカベージュ)	むぎちや おかし	M おかし
24	げつ	カップエッグ いんげんととりにくのしおいため もやしとみずなのみそしる オレンジ	むぎちや おかし	まめびよ おかし
25	か	さわらのあまみそやき キャベツのうめサラダ さつまじる バナナ	ジュース おかし	M にんじん ホットケーキ
26	すい	♪絵本「きんぎょがにげた」より♪ きんぎょがにげたそうめん とりからあげ ゆでブロッコリー パインゼリー  たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
27	もく	あつあげのきのこあんかけ さつまいものオレンジに ブッキーニのスープ メロン	ジュース おかし	M おかし
28	きん	フィッシュボール キャベツのミモザあえ ごもくみそしる グレープフルーツ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
31	げつ	とうふのおこのみやさきふう いんげんのおひたし こまつなのみそしる バナナ	むぎちや おかし	ヨーグ おかし

夏バテを予防しよう!!

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、体の調子も崩れやすくなります。免疫が落ちると、感染症などにもかかりやすくなります。食欲が落ちやすい時季だからこそ、毎日の食事に工夫をし、夏バテを予防しましょう。

夏バテ予防の食事

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



旬の食材 冬瓜



冬と書くが、夏が旬の野菜。ほとんどが水分のため暑い夏に体を冷やしてくれます。ビタミンCが多く、煮物やスープにするとやわらかくなり、とても食べやすい野菜です。

～8月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー354kcal、たんぱく質16.9g
脂質15.2g、炭水化物37.2g、食塩相当量1.8g
★3才未満児(完全給食)★
エネルギー422kcal、たんぱく質15.1g
脂質12.2g、炭水化物63.0g、食塩相当量1.5g

炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、さわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労をやわらげてくれますが飲みすぎには注意しましょう!!

- 糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足(化膿した傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB1の不足(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる)

○の日はごはんいりません