8月の献立 & 給食だより

平成29年7月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付		1日	2日	3日	4日
昼食		青菜玄米 五目ひじき 大根そぼろ煮 もやし味噌汁　・　イリコ	ビビンバ パイナップル缶 キャベツスープ イリコ	黒ゴマパン ブロッコリーとコーンのサラダ カニカマスープ イリコ	豆カレー ゆでたまご インゲン イリコ
離乳食		おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ		グレープゼリー　・　お茶	ホットケーキ　・　お茶	カルピスゼリー　・　お茶	スイカ　・　お茶
日付	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	シーチキン玄米 じゃが芋のそぼろ煮 五目なます ほうれん草味噌汁　・　イリコ	小豆玄米 麻婆豆腐 中華風春雨サラダ たまごスープ	レーズンパン マカロニサラダ にんじんのグラッセ コンソメスープ	鬼千玄米 豆腐ナゲット　・　きゃべつ ごぼうサラダ じゃが芋味噌汁　・　イリコ	海の日
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ	ピザ　・　お茶	フルーツヨーグルト　・　お茶	とうもろこし　・　牛乳	スイカ　・　お茶	
日付	14日	15日	16日	17日	18日
昼食			ふりかけ玄米 きんぴらごぼう インゲンゴマ和え 小松菜味噌汁　・　イリコ	味きそば こふき芋 なすび味噌汁 イリコ	黒豆玄米 竹輪のチーズ揚げ　・　きゃべつ 切干大根の塩昆布サラダ エリンギ味噌汁　・　イリコ
離乳食			おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ			フルーツポンチ　・　お茶	わらび餅　・　お茶	かき氷・お茶
日付	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ひじき玄米 キャベツのゴマ味噌炒め もやしの酢の物 玉ねぎ味噌汁　・　イリコ	にんじんパン ツナポテトサラダ カレースープ イリコ	ゴマ雑玄米 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のしらす和え 大根味噌汁　・　イリコ	しそもみじ玄米 切干大根の含め煮 酢の物 もやし味噌汁　・　イリコ	おかか玄米 大豆ミートの唐揚げ・塩キャベツ ダルテンミートの磯辺揚 長ネギ味噌汁・イリコ
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし
おやつ	もちもちパン　・　お茶	わらび餅　・　お茶	オレンジゼリー　・　お茶	パイナップル　・　牛乳	かき氷・お茶
日付	28日	29日	30日	31日	
昼食	さつまいも玄米 切干大根バター味噌炒め 酢の物 ほうれん草味噌汁　・　イリコ	大根玄米 五目大豆 ほうれん草お浸し 豆腐味噌汁　・　イリコ	ふりかけ玄米 肉じゃが風 キャベツのお浸し さつま芋味噌汁　・　イリコ	車麸のカツバーガー フライドポテト・プチトマト コンソメスープ イリコ	
離乳食	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	おかゆ・野菜煮物・おすまし	
おやつ	ポップコーン　・　牛乳	お好み焼き　・　お茶	フレンチトースト　・　お茶	アイスプリン・オレンジジュース	

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。