



よていこんだてひょう



たっこんどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
				1	2
				すきやき風煮 きゅうりとツナの酢の物 ヨーグルト	こぎつね井 ゼリー 麦茶
				せんべい・麦茶	
4	5	6	7	8	9
			おにぎりの日		
小松菜とベーコンのスープ ハンバーグ 付け合わせ オレンジ	ナスのみそ汁 赤魚煮 ブロッコリーの塩昆布和え ゼリー	ニラ玉スープ 肉団子 マカロニサラダ ヨーグルト	豚汁 野菜コロッケ ゼリー	お麩のすまし汁 鶏肉のマーメレード焼き いんげんと竹輪の和え物 ヨーグルト	希望保育
お麩のラスク・麦茶	スティックパン・牛乳	ビスケット・牛乳	きなこサンド・麦茶	クッキー・牛乳	
11	12	13	14	15	16
山の日 	レタススープ 鶏つくねの照煮 きゅうりのゆかりあえ ヨーグルト なべやき・牛乳	華風スープ 魚のトマトソース掛け 春雨ときゅうりの中華サラダ ゼリー せんべい・麦茶	お盆 希望保育 	お盆 希望保育 	お盆 希望保育
18	19	20	21	22	23
			誕生会 🎂		
カレーシチュー フルーツヨーグルト	ほうれん草のみそ汁 ハムカツ 野菜きんぴら オレンジ	キャベツとえのきとお麩のみそ汁 炒り豆腐 ゼリー	チキンライス わかめスープ 星のハンバーグ ニラともやしのナムル アイス	小松菜と豆腐のすまし汁 焼鮭 きゅうりとカニカマの酢の物 ヨーグルト	希望保育
カスタードケーキ・麦茶	ピザトースト・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ショートケーキ風・麦茶	バームクーヘン・牛乳	
25	26	27	28	29	30
			ヤッホークラブ		
ミネストローネ ウィンナー ブロッコリーのおかか和え ゼリー	みそ汁 タラのバターしょうゆ焼き すき昆布の炒煮 パイナップル	チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	まいたけ汁 グリルドポーク かぼちゃサラダ ゼリー	肉豆腐 五色納豆 オレンジ	焼きそば ゼリー 麦茶
ミニメロンパン・牛乳	ココアケーキ・麦茶	クッキー・牛乳	お麩のラスク・麦茶	ミニクリームパン・牛乳	

8月の
予定栄養摂取量

エネルギー	420kcal
タンパク質	20.0g
脂質	18.0g
塩分	1.8g

28日は
ヤッホークラブです！
お楽しみに♪

8月の行事予定

7日(木) おにぎりの日 🍙
※お家からのおにぎりをお願いします

21日(木) お誕生会 🎂
※お家からのご飯はいりませんよ

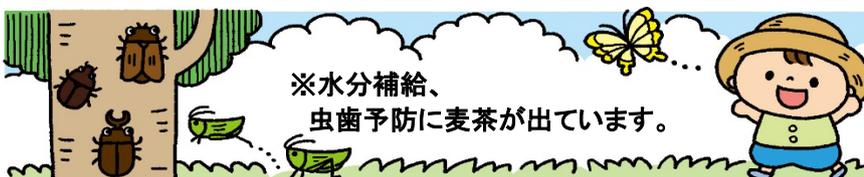


よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ポーロ	ウエハース
				ごはん すきやき風煮 きゅうりとツナの酢の物 ヨーグルト	こぎつね丼 ゼリー 麦茶
				せんべい・麦茶	
4	5	6	7	8	9
ビスケット	せんべい	ポーロ	ビスケット	ウエハース	希望保育
ごはん 小松菜とベーコンのスープ ハンバーグ 付け合わせ オレンジ	ごはん ナスのみそ汁 赤魚煮 ブロッコリーの塩昆布和え ゼリー	ごはん ニラ玉スープ 肉団子 マカロニサラダ ヨーグルト	おにぎり 豚汁 野菜コロッケ ゼリー	ごはん お麩のすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き いんげんと竹輪の和え物 ヨーグルト	
お麩のラスク・麦茶	スティックパン・牛乳	ビスケット・牛乳	きなこサンド・麦茶	クッキー・牛乳	
11	12	13	14	15	
山の日 	ポーロ	ビスケット	お盆 希望保育 	お盆 希望保育 	お盆 希望保育
	ごはん レタススープ 鶏つくねの照煮 きゅうりのゆかりあえ ヨーグルト	ごはん 華風スープ 魚のトマトソース掛け 春雨ときゅうりの中華サラダ ゼリー			
	なべやき・牛乳	せんべい・麦茶			
18	19	20	21	22	23
ウエハース	ビスケット	ポーロ	せんべい	ビスケット	希望保育
ごはん カレーシチュー フルーツヨーグルト	ごはん ほうれん草のみそ汁 ハムカツ 野菜きんぴら オレンジ	ごはん キャベツとえのきとお麩のみそ汁 炒り豆腐 ゼリー	チキンライス わかめスープ 星のハンバーグ ニラともやしのナムル アイス	ごはん 小松菜と豆腐のすまし汁 焼鮭 きゅうりとカニカマの酢の物 ヨーグルト	
カスタードケーキ・麦茶	ピザトースト・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ショートケーキ風・麦茶	バームクーヘン・牛乳	
25	26	27	28	29	
せんべい	ポーロ	ビスケット	せんべい	ポーロ	ウエハース
ごはん ミネストローネ ウィンナー ブロッコリーのおかか和え ゼリー	ごはん みそ汁 タラのバターしょうゆ焼き すき昆布の炒煮 パイナップル	ごはん チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	ごはん まいたけ汁 グリルドポーク かぼちゃサラダ ゼリー	ごはん 肉豆腐 五色納豆 オレンジ	焼きそば ゼリー 麦茶
ミニメロンパン・牛乳	ココアケーキ・麦茶	クッキー・牛乳	お麩のラスク・麦茶	ミニクリームパン・牛乳	





立根こども園 8月

夏本番がやってきました！

この季節、特に気を付けたいのが熱中症です！！

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

熱中症を予防するためには、涼しい服装、日傘・帽子・日陰を利用、水分・塩分補給、そして、1日3食のバランスの摂れた食事で健康維持を心掛けることが大切です。

暑いからと言って軽い食事だけで済ませていると、体力が低下し、暑さへの抵抗力が低くなってしまいますので、しっかりと食べるようにしましょう。

特に、旬の食材には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を、クールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど、生で手軽に食べられる野菜が多いのも夏野菜の特徴です。不足しがちな栄養素を積極的に摂り、暑い季節を乗り切りましょうね♪



8月31日はやさいの日です。毎日の食事で野菜を使った料理をどれくらいしているでしょうか？

青菜のおひたしや、かぼちゃの煮物、野菜サラダ、茹でた枝豆などの副菜を毎日の

食卓に出すように工夫してみませんか？

みそ汁の具を多くすると手軽に野菜の量を増やすことができますよ♪



気を付けて！

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ



暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気を付けて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

