

ゆりがこ WEC しおん 保育園 献立表



8月 の献立表

日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (月)	牛乳 カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	ごはん、じゃがいも、 バター、砂糖 片栗粉、油	アヲウタ、牛乳 玉子、鉄分強化 チーズ、豚肉 味噌、油揚げ	ごぼう、ほうれん草 レーズン、玉ねぎ、人参	乳 小麦 卵	牛乳 ビスケット レーズン
2日 (火)	牛乳 りんごおにぎり	ごま油、ごはん じゃがいも、ソメシ 砂糖、片栗粉 油	ワカメ、牛乳 玉子、鶏肉 豚肉	オレンジ、キャベツ ほうれん草、人参 じゃこ、レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
3日 (水)	牛乳 ジャムパン オレンジ	4割ごま油、ごま油 じゃがいも、バター 砂糖、食パン 片栗粉、油	ワカメ、牛乳 玉子、鶏肉 味噌、油揚げ	オレンジ、トコト ブロッコリー、人参、大根 りんご、レーズン	乳 小麦	牛乳 ビスケット レーズン
4日 (木)	牛乳 黒豆きな粉 蒸しパン	ごはん、じゃがいも 砂糖、小麦粉 油	きな粉、牛乳 鶏肉、豆乳	オレンジ、きゅうり、玉ねぎ 人参、大根	乳 小麦	麦茶 チーズ レーズン
5日 (金)	牛乳 さつま芋ケーキ	ごはん、バター マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油 さつま芋	カラカレイ ヨーグルト、牛乳 豆腐、味噌	コン、110カリ 寒天、玉ねぎ、人参 長ねぎ、白菜、じゃこ、レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
6日 (土)	牛乳 ウエハース	バター、ホットケーキ ミックス、砂糖 中華めん、油	ウエハース、牛乳 竹輪、豚肉 チーズ	あぶら揚げ キャベツ、とうもろこし、110カリ 玉ねぎ、人参、レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 ポーロ レーズン
8日 (月)	牛乳 じゃがいもソフト ケーキ	ごはん、じゃがいも バター、砂糖 小麦粉、油	ワカメ、牛乳 豆腐、豚肉、 チーズ	イゲン、オレンジ カットトマトパック 玉ねぎ、人参、レーズン	乳 小麦	麦茶 チーズ レーズン
9日 (火)	牛乳 パンデーション	ごま油、ごはん、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 春雨、小麦粉、焼 片栗粉、油	チーズ、牛乳 鶏肉、魚 豆腐、味噌	アゲシ、玉ねぎ、人参 長ねぎ、白菜、パナ レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 せんべい レーズン
10日 (水)	牛乳 きなこポーロ	スライス、バター 砂糖、片栗粉 油、ごはん、じゃがいも ごま油、じゃがいも	牛乳、玉子 豚肉、きなこ	しめじ、なす、トコト 玉ねぎ、白菜、じゃこ レーズン、りんご	乳 小麦 卵	麦茶 じゃこ レーズン
11日 (木)	山の日					
12日 (金)	牛乳 おにぎり	ごま油、ごま油、ごはん マヨネーズ、砂糖、鉄 カルシウム、片栗粉	きな粉、牛乳 玉子、鶏肉 味噌、油揚げ	カレー、きゅうり、玉ねぎ 小松菜、人参、大根 万能ねぎ、オレンジ レーズン	乳 小麦 卵	牛乳 ビスケット レーズン
13日 (土)	牛乳 ポーロ	ごはん、砂糖 小麦粉、油	おにぎり、ワカメ 花かつお、牛乳 玉子、豚肉 油揚げ、チーズ	イゲン、小松菜 人参、赤ピー レーズン	乳 小麦 卵	麦茶 チーズ レーズン
15日 (月)	牛乳 ウエハース					牛乳 せんべい レーズン



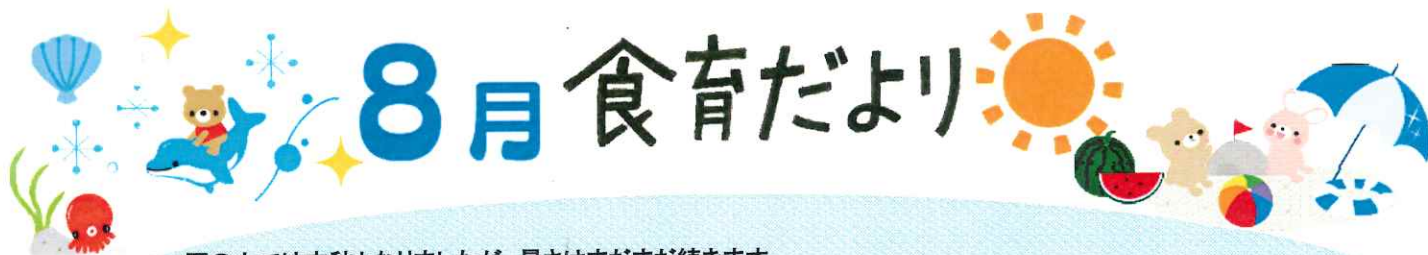
ゆりがご WEC しおん保育園 献立表



8月

の献立表

	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (火)	家庭保育協力日 (お弁当)	牛乳 ビスケット				牛乳 小麦 牛乳 ポーロ レーズン
17日 (水)	お弁当とう日	牛乳 せんべい				牛乳 小麦 牛乳 ウエハース レーズン
18日 (木)	ご飯 鶏ささみのくまたま 大根のツナ煮、りんご みそ汁(わかず、油揚げ)	牛乳 さつまもちケーキ	ご飯、ごま油 じゃが芋、さつま芋 砂糖、片栗粉、 油	ツナフレーク缶 牛乳、鶏肉 味噌、油揚げ	トコト、 ゴウゴウ、人参、大根 りんご、レーズン	牛乳 小麦 牛乳 ウエハース レーズン
19日 (金)	鉄分強化、ふりかけご飯 カスカレイのムニエル みそ汁(豆腐、長ねぎ) ヨーグルト	牛乳 白味噌寒天	ご飯、バター ココネズ 砂糖、小麦粉 油	カスカレイ ヨーグルト、牛乳 豆腐、味噌 茹こ小豆缶	コーン、10セリ、苺桃缶 寒天、玉ねぎ、人参 長ねぎ、白菜、じゃこ、レーズン	牛乳 小麦 卵 麦茶 じゃこ レーズン
20日 (土)	冷やし鶏ソメン さつま芋の甘辛炒め オレンジ	牛乳 ビスケット	ごま油、ご飯 さつま芋、ソメン 砂糖、片栗粉 油	ワカメ 牛乳、玉子 鶏肉、豚肉	オレンジ、キキョウ 人参、レーズン	牛乳 小麦 卵 牛乳 ポーロ レーズン
22日 (月)	川中シライス お豆腐サラダ オレンジ	牛乳 じゃが芋の ソフトクッキー	ご飯、じゃが芋 バター、砂糖 小麦粉、油	ツナフレーク缶 牛乳、豆腐 豚肉、チーズ	インゲン、オレンジ カットトマト缶 玉ねぎ、人参、レーズン	牛乳 小麦 麦茶 チーズ レーズン
23日 (火)	(くろやまBOX日) お弁当 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちのゴキウ、バナナ 具だくさん汁(大根、わかず、油揚げ)	牛乳 きなこポーロ	ごま油、ご飯 ココネズ、砂糖 鉄カルウエース 片栗粉、バナナ	きな粉、牛乳 玉子、鶏肉 味噌、油揚げ	かぼち、きゅうり、玉ねぎ 小松菜、人参、大根 万能ねぎ、バナナ	牛乳 小麦 卵 牛乳 ビスケット レーズン
24日 (水)	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるくスープ(さつま芋、じゃがいも、りんご)	牛乳 おろし粉巻き 納豆	さつま芋、バナナ バター、砂糖 片栗粉、油	牛乳、花かつお 玉子 豚肉	しめじ、なす、ピーマン 玉ねぎ、白菜、じゃこ おろし粉、りんご、レーズン	牛乳 小麦 卵 麦茶 じゃこ レーズン
25日 (木)	おたんぱう会 炊き込みピロフ かぼちコロケ スープ(豆腐、玉子) 梨	牛乳 おたんぱう ケーキ	ごま油、バター パン粉、砂糖 小麦粉、油	ツナフレーク缶 牛乳、玉子 鶏肉、豆腐	かぼち、キキョウ グリーンピース、玉ねぎ レーズン、人参、梨	牛乳 小麦 卵 牛乳 ポーロ レーズン
26日 (金)	鉄分強化、ふりかけごはん 鮭のケチマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁(わかず、長ねぎ) バナナ	牛乳 ポンドケーキ	ごま油、ご飯 じゃが芋、ココネズ 砂糖、春雨、小麦粉 焼肉、片栗粉、油	チーズ、牛乳 豚肉、鮭 豆腐、味噌	インゲン、バナナ 玉ねぎ、人参、レーズン 長ねぎ、白菜	牛乳 小麦 卵 麦茶 チーズ レーズン
27日 (土)	ご飯 豚肉のおか炒め 炒りおかし、 さまし汁(玉子、わかず)	牛乳 せんべい	ご飯、砂糖 小麦粉、油	おろし、わかず 花かつお、牛乳 玉子、豚肉 油揚げ	しめじ、110セリ、 小松菜、人参、レーズン	牛乳 小麦 卵 牛乳 ウエハース レーズン
29日 (月)	ご飯 豚肉の竜田揚げ 豚肉の玉子とじゃがいも みそ汁(ごぼう、油揚げ)	牛乳 キャラメルポテト 鉄分強化チーズ	ご飯、さつま芋 バター、砂糖 片栗粉、油	スクロウタウ 牛乳、玉子 鉄分強化チーズ 豚肉、味噌	ごぼう、ほうれん草 レーズン、玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 卵 牛乳 ビスケット レーズン
30日 (火)	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ オレンジ	牛乳 さつまもちケーキ	ご飯、じゃが芋 砂糖、小麦粉 油	牛乳、鶏肉 豆腐	オレンジ、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根 じゃこ、レーズン	牛乳 小麦 麦茶 じゃこ レーズン
31日 (水)	夕ご飯 豚肉と夏野菜の中華玉子炒め さまし汁(わかず、ソメン) 梨	牛乳 きなこポーロ	ごま油、ご飯 ソメン、バター 砂糖、みそ	ウィンナー 牛乳、きなこ 玉子、竹輪 豚肉	なす、キキョウ、 110セリ、ピーマン レーズン、玉ねぎ、梨	牛乳 小麦 卵 牛乳 ウエハース レーズン



8月 食育だより

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。

冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう☆

室内にいても外出していても水分補給は欠かさずにとるようにし、熱中症や夏バテに気を付けて夏を乗り切りましょう♪



食事と生活習慣で夏バテ予防！



夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・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)



②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

夏野菜で体の中から涼しく♪

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪

紫外線にご用心！

夏は紫外線が多い季節です。強い紫外線を直接浴びないように、帽子や長袖の衣類、日焼け止めなどを上手に利用して下さい♪特にプールや海、山などに行くときは大人が見守り、直射日光に長時間あたらぬように十分注意しましょう。また、夏の外遊びは体力を消耗するので、水分補給や適度な休息も大切です。

体の冷やしすぎに注意☆

今年も暑い日が続いています！
夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。
消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。
規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。

また、冷房の効いた家の中ばかりいなくて、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！
ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう♪

