

8月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	金	バナナ	ごはん	ポークカレー ヨーグルト	ハーベスト・牛乳
2	土		ごはん	(カレー・ごはん)	
4	月	アスパラガス	ごはん	生揚げの酢豚風 もやしの胡麻和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	バナナ・牛乳
5	火	ビスコ	ごはん	とりささみフライ ひじきの和風サラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ミニクリームパン・牛乳
6	水	せんべい	ごはん	麻婆豆腐 バナナ	動物ビスケット・牛乳
7	木	ハーベスト	パン	ローストチキン かぼちゃのサラダ コーンクリームスープ	プリン
8	金	フルーツゼリー	めん	中華風冷やしそうめん しゅうまい みかん缶	鉄&Caウエハース・ヨーグルト
9	土		ごはん	(カレー・ごはん)	
11	月			山の日	
12	火		ごはん	チキンカレー みかん缶	ビスコ・リンゴジュース
13	水		ごはん	(カレー・ごはん)	塩せんべい・リンゴジュース
14	木		ごはん	(カレー・ごはん)	カルシウムせんべい・リンゴジュース
15	金		ごはん	(カレー・ごはん)	アスパラビスケット・リンゴジュース
16	土			土曜保育	
18	月	卵ポーロ・牛乳	ごはん	餃子スープ ひじきの田舎風煮 オレンジ	せんべい・牛乳
19	火	鉄&Caウエハース	ごはん	鮭の塩焼き ボイル野菜のみそドレ和え すまし汁(小松菜・ふ)	ハーベスト・牛乳
20	水	せんべい	ごはん	豆腐のけんちん煮 ほうれん草とじゃこの炒め みそ汁(水菜・玉葱)	黒糖ロールパン・牛乳
21	木	動物ビスケット	パン	ハムカツ 野菜ソテー きのことスープ	ゼリートopping(食育)
22	金	イチゴヨーグルト	めん	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのガーリック炒め スープ(コーン・卵)	バナナ・牛乳
23	土		ごはん	(カレー・ごはん)	
25	月	ハーベスト	めん	冷やしわかめうどん 野菜かき揚げ みかん缶	せんべい・飲むヨーグルト
26	火	バナナ	ごはん	かじきのムニエル 小松菜と人参の胡麻和え みそ汁(豆腐・わかめ)	カステラ・牛乳
27	水	ビスコ	ごはん	さつま揚げの煮付 バンバンジーサラダ とん汁	スティックパン・牛乳
28	木	クッキー	パン	コロッセ 青菜とツナの炒め物 スープ(キャベツ・玉葱)	アスパラビスケット・リンゴジュース
29	金	フルーツゼリー	ごはん	キーマカレー フルーツヨーグルト和え	鉄&Caウエハース・牛乳
30	土		ごはん	(カレー・ごはん)	

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

～熱中症に気をつけましょう～

1. 日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。
2. 適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで熱中症の危険を避けやすくなります。また、直射日光を避けましょう。
3. 適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

～冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう～

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、摂り過ぎはお腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特に、アイスクリームや炭酸飲料には、砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因となるため注意しましょう。