

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	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
3	月	ビスコ	ごはん	豚ひき肉と野菜の丼 ジャーマンポテト みそ汁(なめこ・ねぎ)	バナナ
4	火	アスパラガス	ごはん	生揚げの酢豚風 もやしの胡麻和え スープ(卵・わかめ)	せんべい・牛乳
5	水	バナナ	ごはん	チキンソテー ひじきと油揚げの煮もの みそ汁(豆腐・にら)	ミニクリームパン・牛乳
6	木	フルーツゼリー	パン	白身フライ ブロッコリーマヨネーズ スープ(キャベツ・コーン)	動物ビスケット・牛乳
7	金	卵ボーロ	ごはん	中華丼 バンバンジーサラダ オニオンスープ	カルシウムせんべい・牛乳
8	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
10	月	クッキー	ごはん	ポークカレー バナナ	鉄&Caウエハース・ヨーグルト
11	火			山の日	
12	水	せんべい	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草とじゃこの炒め物 チャイナスープ	ハーベスト・リンゴジュース
13	木		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
14	金		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	カルシウムせんべい・リンゴジュース
15	土			土曜保育	
17	月	アスパラガス	ごはん	すき焼き風煮もの 小松菜と卵の炒め物 みそ汁(大根・わかめ)	バナナ
18	火	ウエハース	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え	せんべい・牛乳
19	水	カルシウムせんべい	ごはん	鮭の塩焼き チャプチェ風炒め物 みそ汁(ねぎ・油揚げ)	ハーベスト・牛乳
20	木	フルーツゼリー	パン	カレーロール マカロニサラダ 豆腐スープ	ビスコ・牛乳
21	金	動物ビスケット	めん	焼きそば ナゲット チキンスープ	黒糖ロールパン・牛乳
22	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
24	月	鉄&Caウエハース	めん	中華風冷やしそうめん しゅうまい	アスパラビスケット・牛乳
25	火	ハーベスト	ごはん	チキンカレー ヨーグルト	せんべい・牛乳
26	水	クッキー	ごはん	煮魚(かじき) ほうれん草ともやしのナムル 根菜汁	スティックパン・牛乳
27	木	ビスコ	パン	豚肉と野菜のトマト煮 フレンチサラダ	ゼリートopping(食育)
28	金	せんべい	ごはん	豚肉の甘辛丼 ひじきの和風サラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	バナナ
29	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
31	月	卵ボーロ	めん	ミートソースパゲッティ ブロッコリーのガーリック炒め コーンクリームスープ	鉄&Caウエハース・ヨーグルト

※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。