

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	木	フルーツゼリー	パン	鶏肉のクリーム煮 ツナと大根のサラダ バナナ	カルシウムせんべい・牛乳
2	金	卵ボーロ・牛乳	めん	ミートスパゲティ ウィンナーソテー コーンスープ	ヨーグルト
3	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
5	月	クッキー・牛乳	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め ブロッコリーマヨネーズ すまし汁(卵・小松菜)	バナナ・牛乳
6	火	ビスケット	ごはん	さつま揚げの煮つけ ベーコンと切り干し大根の炒め みそ汁(もやし・小葱)	鉄プラスウエハース・牛乳
7	水	せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜とコーンのソテー なめこ汁	スティックパン・牛乳
8	木	アスパラガス	パン	ハムカツ 大根サラダ スープ(キャベツ・人参)	クッキー・牛乳
9	金	フルーツゼリー	ごはん	麻婆豆腐 バナナ	ヨーグルト
10	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
12	月			山の日 振替休日	
13	火		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
14	水		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
15	木		ごはん	(カレー・ごはん)	クラッカー・リンゴジュース
16	金		ごはん	(カレー・ごはん)	せんべい・リンゴジュース
17	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
19	月	クッキー	ごはん	鮭の塩焼き いんげんの胡麻和え みそ汁(大根・生揚げ)	カルシウムせんべい・リンゴジュース
20	火	アスパラガス	めん	冷やしわかめうどん 野菜かき揚げ みかん缶	黒糖ロールパン・牛乳
21	水	バナナ	ごはん	筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・葱)	鉄プラスウエハース・牛乳
22	木	せんべい	パン	ハンバーグ ポイル野菜のゴママヨ和え スープ(コーン・小松菜)	ゼリートopping(食育)
23	金	動物ビスケット・牛乳	ごはん	チキンカレー バナナ	クッキー・牛乳
24	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
26	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	カジキのムニエル ひじきのサラダ オニオンスープ	カルシウムせんべい・リンゴジュース
27	火	ビスケット	ごはん	すき焼き風煮もの ほうれん草のナムル みそ汁(キャベツ・油揚げ)	アスパラビスケット・牛乳
28	水	クッキー・牛乳	ごはん	八宝菜 小松菜のおかか和え みそ汁(えのき・ねぎ)	チョコチップパン・牛乳
29	木	オレンジゼリー	パン	コロケ グリーンサラダ スープ(玉葱・ほうれん草)	鉄プラスウエハース・牛乳
30	金	せんべい	めん	焼きそば ナゲット スープ(卵・にら) バナナ	ヨーグルト
31	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	

※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

いつでもどこでもだれでも熱中症にかかる危険性がありますから正しい予防方法を知り、普段から気をつけましょう。

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。