

# 8月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	塩ラーメン 野菜炒め 果物	パン 牛乳		
3 (月)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
4 (火)	やきそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
5 (水)	豆ごはん みそ汁(大根、人参、油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子	
6 (木)	かぼちゃパン 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
7 (金)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ババロア	お菓子	
8 (土)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	おにぎり 牛乳		
10 (月)	あんかけ焼きそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
11 (火)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
12 (水)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこのソテー ごぼうサラダ 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
13 (木)	そうめん 牛乳 春巻き 果物	ゼリー	お菓子	
14 (金)	冷やしうどん 鶏のチーズ焼き 果物	ヨーグルト	お菓子	
15 (土)	カレーライス 牛乳 ウインナー フルーツヨーグルト	プリン		
17 (月)	焼肉丼 みそ汁(キャベツ、油揚げ) お浸し 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
18 (火)	玄米ロール 玉子スープ じゃがいもの牛乳煮 白菜と人参のサラダ 果物	チョコバナナケーキ 牛乳	お菓子	
19 (水)	納豆ごはん 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き お浸し 果物	ゼリー	お菓子	
20 (木)	冷やしラーメン 牛乳 チキンナゲット 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
21 (金)	なす入りミートパスタ 野菜スープ 鶏のさっぱり煮 人参サラダ 果物	天守いも 牛乳	お菓子	
22 (土)	豆パン 牛乳 グラタン 中華サラダ 果物	おにぎり 牛乳		
24 (月)	ジャージャーうどん コンソメスープ 豆腐の五目揚げ 果物	ハンバーガー 牛乳	お菓子	
25 (火)	クリームパスタ 野菜スープ ハーブチキン 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
26 (水)	玄米ロール そうめんスープ レバーのかりん揚げ お豆ころりんサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
27 (木)	ごはん かき玉汁 さんまの塩焼き 春雨炒め 果物	クラッシュゼリー	お菓子	
28 (金)	マーボー丼 みそ汁(わかめ、油揚げ) 大根の煮物 果物	かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子	
29 (土)	げんこつパン 牛乳 メンチカツ 切干大根のごまネーズ 果物	そうめん		
31 (月)	ごまごはん どさん子汁 さばの塩焼き 五目納豆 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	

## 夏バテしないためのポイント

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

- ①水分補給を十分にしましょう。
- ②1日3食、いろいろなものを食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。

