

# 8月の献立

うみの星認定こども園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (火)	ごまごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) さばの塩焼き 春雨炒め 果物	ゼリー	お菓子	
2 (水)	冷やしそうめん コロッケ もやしのお浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
3 (木)	納豆ごはん みそ汁(しめじ、ねぎ) 鮭のごま焼き 野菜炒め 果物	チョコバナロア	お菓子	
4 (金)	しょうゆラーメン ぎょうざ 枝豆 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
5 (土)	牛肉ときのこの混ぜごはん みそ汁(卵、ほうれん草) れんこんのきんぴら あっさり漬け 果物	ちぎりあんぱん 牛乳		
7 (月)	わかめごはん きのこのみそ汁 からあげ 白菜ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
8 (火)	ごはん みそ汁(わかめ、豆腐) 肉団子 もやしのお浸し 果物	ゼリー	お菓子	
9 (水)	冷やしラーメン 牛乳 しゅうまい チーズ 果物	お菓子 お茶	お菓子	
10 (木)	ごはん わかめスープ チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	プリン	お菓子	
12 (土)	玄米ロール 野菜スープ ミートボール きゅうりの中華和え 果物	ヨーグルト		
14 (月)	ごはん ふのみそ汁 塩鮭 肉じゃが 果物	かぼちゃもち 牛乳	お菓子	
15 (火)	ハイジのパン レタススープ チキンナゲット ツナサラダ 果物	ポテトフライ 牛乳	お菓子	
16 (水)	みそラーメン ぎょうざ ナムル 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
17 (木)	カレーライス 牛乳 ウインナー コーンサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
18 (金)	食パン きのこスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
19 (土)	卵とじうどん 白身フライ もやしとほうれん草のお浸し 果物	おにぎり 牛乳		
21 (月)	枝豆ごはん みそ汁(豆腐、卵) すき焼き風煮 おくらのしらす和え 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
22 (火)	玄米ロール ポトフ ミートボール マカロニサラダ 果物	お茶漬け 牛乳	お菓子	
23 (水)	焼肉丼 みそ汁(しめじ、油揚げ、ねぎ) きゅうりの中華和え チーズ 果物	プリン	お菓子	
24 (木)	和風スパゲティ 卵スープ 鶏のケチャップ焼き キャベツサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
25 (金)	ごはん みそ汁(しいたけ、油揚げ、ねぎ) 鮭のマヨネーズ焼き ひじき炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
26 (土)	玄米ロール 牛乳 ウインナー ブロッコリーサラダ 果物	ゼリー		
28 (月)	やきそば わかめスープ 切り干し大根のごまネーズ チーズ 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子	
29 (火)	ごはん かき玉汁 白身フライ ピンパ 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
30 (水)	冷やしわかめうどん 鶏の照り焼き もやしとキャベツのお浸し 果物	ハムチーズパン 牛乳	お菓子	
31 (木)	親子丼 みそ汁(大根、油揚げ) きんぴらごぼう きゅうりのドレッシング和え 果物	おからポテトナゲット 牛乳	お菓子	いもほり

## 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。

