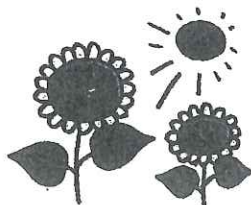


# 8月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼 食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (土)	ごはん 八杯汁 鶏のタルタルソース 白菜のナムル 果物	パン 牛乳		
3 (月)	ごまごはん みそ汁(えのき、油揚げ) 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のお浸し 果物	抹茶のぐるぐるパン 牛乳	お菓子	
4 (火)	ハイジのパン シチュー いかフライ 豆サラダ 果物	ブルーベリーチーズ 牛乳	お菓子	
5 (水)	ナポリタンスパゲティ 玉子スープ チキンソテー ブロッコリーサラダ 果物	お茶漬け	お菓子	
6 (木)	ごはん みそ汁(しいたけ、わかめ) さばの塩焼き ビビンバ 果物	ヨーグルト	お菓子	
7 (金)	冷やしラーメン 牛乳 ウインナー チーズ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子	
8 (土)	クリームスパゲティ コンソメスープ 鮭のムニエル きゅうりとかにかまサラダ 果物	パン 牛乳		
11 (火)	玄米ロール 野菜スープ ミートボール チーズサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
12 (水)	わかめごはん かき玉汁 さんまのごま焼き ほうれん草のお浸し 果物	棒ドーナツ 牛乳	お菓子	
13 (木)	冷やしうどん 鶏肉となすのスタミナ炒め 枝豆 果物	お菓子 牛乳	お菓子	
14 (金)	焼肉丼 みそ汁(玉子、ねぎ、豆腐) きゅうりのドレッシング和え チーズ 果物	シュガートースト 牛乳	お菓子	
15 (土)	納豆スパゲティ きのコススープ ポークソテー もやしサラダ 果物	フライドポテト 牛乳		
17 (月)	ごまごはん みそ汁(わかめ、油揚げ) たらのムニエル 肉じゃが 果物	ペイドチーズケーキ 牛乳	お菓子	
18 (火)	ミニクワッサン コンソメスープ からあげ シーフードサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
19 (水)	ごはん みそ汁(しめじ、玉子、豆腐) 鮭のごま焼き 野菜炒め 果物	豆パン 牛乳	お菓子	
20 (木)	食パン コンソメスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
21 (金)	海鮮焼きそば わかめスープ しゅうまい チーズ 果物	ソフトフランスパン 牛乳	お菓子	
22 (土)	納豆ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいものそぼろ煮 果物	いももち 牛乳		
24 (月)	玄米ロール コンスープ メンチカツ 温野菜サラダ 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子	
25 (火)	そうめん 肉団子 れんこんのきんぴら 果物	フレンチトースト 牛乳	お菓子	
26 (水)	カレーライス 牛乳 ウインナー ブロッコリーサラダ 果物	豆腐ドーナツ 牛乳	お菓子	
27 (木)	ハイジのパン 玉子スープ マカロニグラタン 野菜サラダ 果物	あげいも 牛乳	お菓子	
28 (金)	ラーメン ぎょうざ ナムル 果物	グリッシーニ 牛乳	お菓子	いもほり
29 (土)	ごまごはん みそ汁(わかめ、豆腐) さばの塩焼き 春雨炒め 果物	大学芋 牛乳		
31 (月)	わかめごはん みそ汁(しめじ、えのき、なめこ) ちくわの磯部揚げ 豚バラ大根 果物	フオカッチャ 牛乳	お菓子	

\*園の都合によりメニューの変更をすることがあります



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。