



## 8月予定献立表



<平成29年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
	月				
1	火	ご飯・スコッチエッグ・しらす和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ クラッカー	じゃが芋もち
2	水	ご飯・ふりかけ・煮魚・野菜サラダ・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ウエハース	ごまクッキー
3	木	ひじきご飯・肉巻オクラのカレー照り焼き・納豆和え・みそ汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	クレープ
4	金	メロンパン・鶏のから揚げ・トマトきゅうりサラダ・コーンスープ・ゼリー	枝豆	フルーツ ポーロ	チーズケーキ
5	土	肉うどん・おかか和え・フルーツ	プチトマト	フルーツ ビスケット	
7	月	親子丼・さつま芋のレモン煮・茹でとうもろこし・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ジャムト	マカロニグラタン
8	火	ご飯・味付け海苔・さわらの西京漬け・切干し大根サラダ・かきたま汁・フルーツ	豆腐	フルーツ カミカミ昆布	大福
9	水	大豆入りわかめご飯・トリチリ・ミルクポテトサラダ・みそ汁・フルーツ	レーズン	フルーツ・き な粉マカロニ	チジミ
10	木	<そうめん流し>		フルーツ クラッカー	フルーツヨーグルト
11	金	<山の日>			
12	土	カレーうどん・野菜サラダ・フルーツ	プチトマト	フルーツ せんべい	
14	月	<夏季休園>			
15	火	<夏季休園>			
16	水	納豆ご飯・マーボー茄子・春雨サラダ・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ポーロ	生どら焼き
17	木	<誕生会>		フルーツ ビスケット	ケーキ
18	金	クリームスパゲティ・冷シャブサラダ・茹でとうもろこし・フルーツ	チーズキッス	フルーツ せんべい	かき氷り
19	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ カミカミ昆布	
21	月	ソースカツ丼・ジャコビーマン・煮豆・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ クラッカー	スキムミルクもち
22	火	ご飯・生鮭の南蛮焼き・マカロニサラダ・すまし汁・フルーツ	きな粉	フルーツ ウエハース	フルーツポンチ
23	水	ご飯・鶏の手羽元のさっぱり煮・なすのみそチーズ焼き・ミネストローネ・ヨーグルト	イチゴジャム	フルーツ せんべい	きな粉クッキー
24	木	<卒園児交流会・弁当の日>		フルーツ ポーロ	おからドーナツ
25	金	カレーライス・コールスロー・チーズキッス・フルーツ	レーズン	フルーツ ビスケット	フレンチトースト
26	土	ミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・フルーツ	プチトマト	フルーツ カミカミ昆布	
28	月	冷やし中華・焼きししゃも・ひじきサラダ・ゼリー	チーズキッス	フルーツ・き な粉マカロニ	ポテト coron
29	火	梅としらすとチーズの混ぜご飯・ピーマンの肉詰め・高野豆腐の卵とじ・トマトわかめのスープ・フルーツ	枝豆	フルーツ クラッカー	アメリカンドッグ
30	水	ハヤシライス・ツナサラダ・チーズキッス・フルーツ	レーズン	フルーツ ポーロ	プリン・ウエハース
31	木	きな粉ご飯・甘辛ガーリックチキン・きゅうりとわかめとツナの酢の物・フルーツ	プチトマト	フルーツ せんべい	冷やししるこ

### 夏の疲れ回復のために

#### 疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質にはたまご、肉、魚があります。



これから旬のおいしい魚は  
サバ、アジ、サンマなどです。

#### ビタミンB・Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、大根葉（ただし陽光を浴びたものは、それ1品でいいですね。さといも、さつまいもなども。



こういった植物性の食べものは、動物性の食べものにはない繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便秘をよくします。血液をきれいにしたり、夏バテを回復したりします。そして、栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要ですね。