



8月予定献立表



<令和元2年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時		3時おやつ
			フルーツ	クラッカー	
1	土	豚丼・みそ汁・フルーツ	フルーツ	クラッカー	
3	月	ご飯・白身魚の野菜あんかけ・キャベツサラダ・すまし汁・ヨーグルト	せんべい	フルーツ	みたらし団子
4	火	納豆ご飯・豚肉のオイスター炒め・ゆかり和え・中華スープ・フルーツ	クラッカー	フルーツ	さくさくにんじんクッキー
5	水	<らいおん参観日> ご飯・アヒルまチキン・トマト酢和え・みそ汁・フルーツ	せんべい	フルーツ	豆腐ドーナツ
6	木	大豆入りわかめご飯・栄養揚げ・昆布和え・かき玉汁・フルーツ	クラッカー	フルーツ	ピーチかん
7	金	<つさぎ参観日> カレー・マカロニサラダ・フルーツ	せんべい	フルーツ	パインケーキ
8	土	塩豚うどん・お浸し・フルーツ	クラッカー		
10	月	<山の日>			
11	火	きなご飯・鶏肉の香味焼き・おかか和え・スープ・フルーツ	フルーツ	せんべい	ミルクココアゼリー
12	水	ご飯・さばのごま焼き・揚げ浸し・すまし汁・フルーツ	せんべい	フルーツ	クレープ
13	木	<盆休園>			
14	金	<盆休園>			
15	土	<盆休園>			
17	月	牛丼・しらす和え・みそ汁・フルーツ	フルーツ	せんべい	マカロニグラタン
18	火	くるみパン・野菜ハンバーグ・かみかみサラダ・スープ・ヨーグルト	せんべい	フルーツ	おかかおにぎり
19	水	<きりん参観日> ラーメン・鶏のから揚げ・スティック野菜・フルーツ	クラッカー	フルーツ	煮干しバター
20	木	<誕生会> ちらし寿司・豚肉のロール煮・ゆでとうもろこし・トマト・すまし汁・フルーツ	せんべい	フルーツ	わらびもち
21	金	<ぞう参観日> ご飯・魚のパン粉焼き・中華和え・みそ汁・フルーツ	クラッカー	フルーツ	ケーキ
22	土	ハヤシライス・かぼちゃサラダ・フルーツ	せんべい	フルーツ	お好み焼き
24	月	ご飯・ポークチャップ・ボン酢和え・豆乳スープ・フルーツ	クラッカー	フルーツ	
25	火	<ご当地グルメ> ひるぜん焼きそば・鮭フライ・すまし汁・ゼリー	せんべい	フルーツ	もちもちチーズパン
26	水	<くりす参観日> ご飯・ふりかけ・煮魚・酢の物・みそ汁・フルーツ	クラッカー	フルーツ	生どらやき
27	木	<ひよこ参観日> ご飯・タンダーリーチキン・ひじきとほうれん草のサラダ・きのこ汁・フルーツ	せんべい	フルーツ	りんご蒸しパン
28	金	<弁当の日>	クラッカー	フルーツ	フライドポテト
29	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	せんべい	フルーツ	ふのラスク
31	月	きつねうどん・ししゃも焼き・ごま和え・フルーツ	せんべい	フルーツ	冷やししるこ

子供が夏バテになった時の食事や食べ物、料理の一例

→食べやすく栄養価が高いヨーグルトやバナナ

→野菜不足が気になるときは野菜スープやコンソメスープ

子供が食べられる野菜を何種類か細かく刻んでにしてあげれば食べやすいと思います。
どうしても暑い時には冷たいものを食べたくなるのは子供だけでなく大人も同じです。

夏バテ予防や夏バテになってしまった時には逆に暖かいものを食べた方が、身体にあまり負担がかからないので試してみてください。

→夏におすすめ麺類「そうめん」や「ひやむぎ」

→フルーツヨーグルト

→野菜不足が気になるけれど、野菜を食べてくれないというときには「野菜ジュース」

他にも、幼児が普段好きなのを少し柔らかく食べやすくして出してあげるとしても1つの方法になると思います。



幼児が夏バテをしてしまったら、無理をせずに食べられるものを食べられる分だけ食べさせてあげましょう！

そして回復してきたら少しずつ栄養を考えて食べさせてあげるのがおすすめです。

夏バテのときに鰻やお肉などスタミナ満天のものを食べるのはかえってよくないことが多いので注意が必要です！