



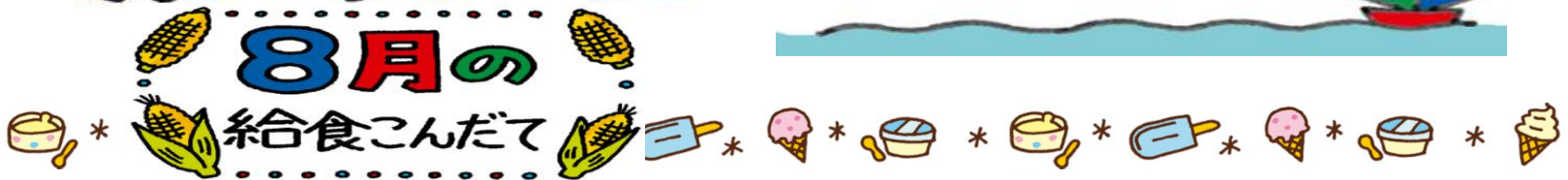
給食だより

2016年 8月
あけぼの保育園



水分補給 乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。

食品の保存方法
食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。また、加熱調理した物であっても小分けにして冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。



	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1月	サバの竜田揚げ・ほうれん草と卵のサラダ・つけ野菜	サバ・ほうれん草・人参・卵・かぼちゃ・トマト	お菓子 カルピス	ポップコーン 牛乳
2火	豆腐ハンバーグ・卵入り春雨サラダ・果物	豚肉・人参・玉ねぎ・豆腐・卵・春雨・魚肉ソーセージ・きゅうり・オレンジ	ヨーグルト	ラスク スポン
3水	ホッケのチーズ焼き・ヒジキ煮・人参のきんぴら	ホッケ・チーズ・ひじき・人参・ごぼう・白滝・さつま揚げ・枝豆	お菓子 スポン	ホットケーキ 牛乳
4木	ハヤシライス・長もやし炒め・果物	豚肉・しめじ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・大豆もやし・白滝・油揚げ・バナナ	お菓子 りんごジュース	お菓子 牛乳
5金	豚汁・マカロニサラダ・つけ野菜	豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・高野豆腐・白滝・マカロニ・きゅうり・人参・フロッキー	ゼリー	お菓子 スポン
6土	シチュー・フロッキー胡麻和え・果物	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・フロッキー・オレンジ	フルーチェ	サンドイッチ 牛乳
7日	休日
8月	アジフライ・ササゲ炒め・つけ野菜	アジ・いんげん・人参・トマト・フロッキー	果物	お菓子 牛乳
9火	生姜焼き・エビチリ・果物	豚肉・えび・玉ねぎ・わけぎ・ほうれん草・エノキタケ・バナナ	お菓子 牛乳	蒸し芋 カルピス
10水	サバの味噌煮・ほうれん草のピーナッツ和え・こぶき芋	サバ・ほうれん草・もやし・人参・じゃがいも	フルーチェ	お菓子 スポン
11木	山の日
12金	焼き魚・ポテトサラダ・筑前煮	サメ・じゃがいも・きゅうり・人参・ハム・ひじき・レンコン・ごぼう・タケノコ・こんにゃく・いんげん	お菓子 カルピス	果物
13土	ケチャップソテー・青菜と魚缶和え・シューマイ	魚肉ソーセージ・玉ねぎ・シューマイ・ほうれん草・人参・サンマ缶	果物	お菓子 ヨーグルト
14日	休日
15月	ひやむぎ・ソーセージ入りスクランブルエッグ・野菜炒め	ひやむぎ・卵・魚肉ソーセージ・トマト・フロッキー	果物	お菓子 スポン
16火	コーンシチュー・人参の子和え・つけ野菜	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・人参・たらこ・白滝・油揚げ・高野豆腐・わけぎ	ゼリー	ポップコーン 牛乳
17水	からあげ・ポテトサラダ・きゅうりの酢の物	鶏肉・じゃがいも・きゅうり・人参・ハム・きゅうり・わかめ	フルーチェ	お菓子 カルピス
18木	焼き魚・卵入り春雨サラダ・ギョーザ	タラ・春雨・卵・きゅうり・人参・ギョーザ	ヨーグルト	お菓子 牛乳
19金	ひじきハンバーグ・ほうれん草のなめたけ和え・つけ野菜	豚肉・人参・玉ねぎ・ひじき・ほうれん草・かぼちゃ	お菓子 スポン	お菓子 ヨーグルト
20土	サバの竜田揚げ・人参サラダ・大根と揚げの煮物	サバ・人参・大根・油揚げ・絹さや	お菓子 カルピス	蒸しパン 牛乳
21日	休日
22月	せんべい汁・ツナサラダ・ゆで卵	鶏肉・人参・しめじ・エノキタケ・しいたけ・ごぼう・白滝・焼き豆腐・ねぎ・かわら餅・キャベツ・ツナ・コーン・卵	お菓子 牛乳	お菓子 ヨーグルト
23火	サンマの煮つけ・ホイコーロー・青菜のシラス和え	サンマ・豚肉・キャベツ・ピーマン・ほうれん草・人参・しらす	お菓子 スポン	ラスク 牛乳
24水	カレー・マカロニサラダ・果物	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・マカロニ・きゅうり・メロン	ゼリー	お菓子 カルピス
25木	白身魚のフライ・春雨のシーチキン炒め・つけ野菜	タラ・春雨・ツナ・白菜・人参・ピーマン・コーン	ヨーグルト	お菓子 スポン
26金	ハンバーグ・ポテトサラダ・ひと口スパ	豚肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも・きゅうり・人参・ハム・スパゲティ	フルーチェ	ポップコーン 牛乳
27土	焼きジャケ・人参の天ぷら・果物	ジャケ・人参・玉ねぎ・バナナ	果物	お菓子 スポン
28日	休日
29月	焼きギョーザ・ヒジキの子和え・かぼちゃサラダ	ギョーザ・ひじき・たらこ・人参・白滝・油揚げ・高野豆腐・わけぎ・かぼちゃ・きゅうり・コーン	果物	お菓子 スポン
30火	誕生会 五目ごはん・イカメンチ・ゼリー	米・ごぼう・人参・しめじ・油揚げ・ひじき・大豆・ゼリー	ゼリー	お菓子 ヨーグルト
31水	肉じゃが・トマトサラダ・ゆで卵	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・白滝・さやえんどう・トマト・ほうれん草・ツナ・卵	お菓子 スポン	サンドイッチ 牛乳

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。