

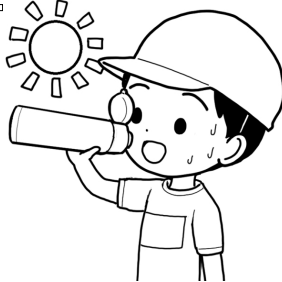
8月 食事だより

日付	献立	材名			光陽保育園 午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
17(月)	ごはん、魚のムニエル キャベツの炒め煮、ポテトスープ	牛乳 魚	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖 白ごま、じゃがいも	キャベツ にんじん パセリ	豆乳どーなっつ 牛乳
18(火)	ごはん、豆腐の小判焼き かぼちゃの甘煮、小松菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	米(七分)、植物油 薄力粉、上白糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、西洋かぼちゃ こまつな、えのきたけ	プリン 牛乳
19(水)	五目うどん(油揚げ) れんこんのきんぴら	牛乳、鶏肉、油揚げ ちりめんじゃこ きな粉	乾めん、本みりん 植物油、上白糖 わらび粉	はくさい、にんじん 青ねぎ れんこん	わらび餅 牛乳
20(木)	ごはん、鶏肉の照り焼き 野菜ソテー(ピーマン)、なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	キャベツ、にんじん ピーマン、ホールコーン、長なす 玉ねぎ、青ねぎ、えだまめ	枝豆 お菓子 牛乳
21(金)	ひじきご飯、じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳、干ひじき 鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 じゃがいも、上白糖 本みりん	しょうが、にんじん さやいんげん、玉ねぎ 青ねぎ、果物	果物 お菓子 牛乳
22(土)	チキンサンド 牛乳	鶏肉 牛乳	食パン 植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ 果物	フルーツゼリー 牛乳
24(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き にんじんの炒り煮、かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	米(七分) 本みりん 植物油	しょうが、にんじん さやいんげん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
25(火)	ごはん、魚のフライ 切干大根の煮付け、じゃがいものみそ汁	牛乳、魚 油揚げ みそ	米(七分)、薄力粉、揚げ油 植物油、上白糖 じゃがいも、パン粉	切干しだいこん、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ 果物	ヨーグルト 果物
26(水)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 三温糖	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご トマト100%ジュース、キャベツ、ホールコーン	やさいゼリー 牛乳
27(木)	ミートスパゲティ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 植物油 薄力粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セリ とうもろこし	茹とうもろこし お菓子 牛乳
28(金)	ごはん、高野の含め煮 野菜炒め、とうがんのみそ汁	牛乳、高野豆腐 豚肉、油揚げ みそ	米(七分)、上白糖、植物油 強力粉、揚げ油 グラニュー糖	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、とうがん 青ねぎ	揚げパン (グラニュー糖) 牛乳
29(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
31(月)	ごはん、魚のムニエル キャベツの炒め煮、ポテトスープ	牛乳 魚	米(七分)、薄力粉 植物油、上白糖 白ごま、じゃがいも	キャベツ にんじん パセリ	豆乳どーなっつ 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

水分補給に気をつけよう！

暑が続くと外で遊んでいても、部屋の中で遊んでいても体の中の水分は失われていきます。「のどが渴いたな」と思った時には、すでに軽い脱水症状になっているといわれています。



こまめな水分補給をこころがけましょう。

おすすめの飲み物は？

水分補給をするときは、砂糖の多い飲み物は控えましょう。体の中で分解できなかった糖分は疲れの元となってしまいます。麦茶や番茶などの普段から飲んでいいる砂糖を含まない飲み物を飲むようにしましょう。

