

8月献立




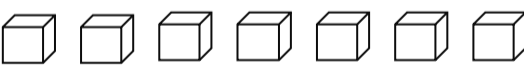
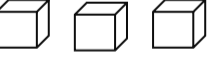



2018年度8月予定献立表
ひまわり第2保育園

*献立は変更する場合があります。

月	火	水	木	金	土
		ごはん 魚の甘酢あんかけ きゅうりのごま和え 味噌汁	ごはん 南瓜コロケ 糸こんにゃくの炒め物 おくらのおのり和え すまし汁	ごはん 高野豆腐と大豆の煮物 刻み昆布の梅サラダ コーンスープ	チキンライス 味噌汁
		みたらし団子・いりこ・お茶	梅しそおにぎり・昆布・お茶	お好み焼き・すもめ・牛乳	レーズンパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げのそぼろ煮 そうめん瓜の酢の物 すまし汁	ごまじゃこごはん 焼き魚 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん がんもの煮物 トマト 梅サラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏ナスの 梅しそ和え ネバネバ和え すまし汁	小豆ごはん 魚のにんにく醤油焼き ナスのおかか煮 わかめときゅうりのごま和え 味噌汁	山の日 
6	7	8	9	10	11
南瓜大福・昆布・お茶	小豆団子・いりこ・牛乳	あらめおにぎり・すもめ・お茶	マカロニきな粉・昆布・牛乳	南瓜おにぎり・いりこ・お茶	
お弁当 	お弁当 	お弁当 	お弁当 	ごはん 手羽元のあっさり煮 あらめの煮物 そうめん瓜のサラダ 味噌汁	そぼろごはん 味噌汁
13	14	15	16	17	18
パン・お茶	パン・お茶	パン・お茶	パン・お茶	おかかおにぎり・すもめ・お茶	スティックパン・果物・お茶
ごはん 厚揚げ梅マヨ焼き 昆布の煮物 おくらのおかか和え 味噌汁	鮭と青じそのちらし寿司 きゅうりの和え物 すまし汁	ごはん ナスのはさみ焼き 南瓜のごま和え 焼きピーマン 味噌汁	夏野菜カレー トマトときゅうりの じゃこサラダ	ごはん 煮魚 さくさくナス モロヘイヤのおひたし 味噌汁	梅じゃこごはん 豚汁
20	21	22	23	24	25
夕焼けおにぎり・いりこ・お茶	冷しぜんざい・すもめ・お茶	梅きゅうりの巻き・昆布・お茶	豆乳くず餅・いりこ・お茶	南瓜の焼き団子・すもめ・お茶	ロールパン・果物・お茶
ごはん 豚肉の生姜焼き そうめん瓜の中華風和え 味噌汁	ごはん ナスと厚揚げの味噌炒め 切り干し大根サラダ すまし汁	ごはん 魚の梅しそバーグ 南瓜の蒸し焼き オクラのナムル 味噌汁	ごはん 高野豆腐の麻婆豆腐 蒸しナスのごま酢和え すまし汁	ごはん 鶏肉の味噌焼き あらめ大豆 焼きピーマン 味噌汁	
27	28	29	30	31	
コーンおにぎり・すもめ・お茶	南瓜餅・昆布・牛乳	刻み昆布おにぎり・いりこ・お茶	きな粉団子・すもめ・牛乳	南瓜ケーキ・昆布・お茶	

～夏！気になる飲み物！～

角砂糖 (5g) 

ポカリスエット (500ml)	33.5g	
幼児りんご100%ジュース (100ml)	12.7g	
カフェオーレ (200ml)	19.3g	
100%ジュース果実丸ごと (160g)	18.1g	
ヤクルト (65ml)	10g	

こんなに
砂糖が！

麦茶を飲もう！

冷蔵庫には、麦茶を冷やしておくといいですよ。麦茶はカフェインやタンニンを含んでいません。刺激が少ないので乳幼児にも安心して飲めるものです。



摂りすぎるとナゼいけないの？

- ①甘い食べ物は食欲を失わせます…おなかがすかないので、食事の量に影響します。好きなものを食べることになり、栄養がかたよってしまいます。
- ②人間は本能的なエネルギー要求から、甘いものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないように。
- ③日常的にとり過ぎると、生活習慣病につながります。

スポーツ飲料…大量に汗をかいた時、高熱、嘔吐した時は有効ですが、身体が未発達な乳幼児には糖質過剰、ミネラル過剰になるため、普段からの水分補給には控えましょう

野菜ジュース…野菜はただ栄養素や繊維をとることではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、噛んで食べることを学ぶ食べ物です。野菜ジュースではそれが出来ません。