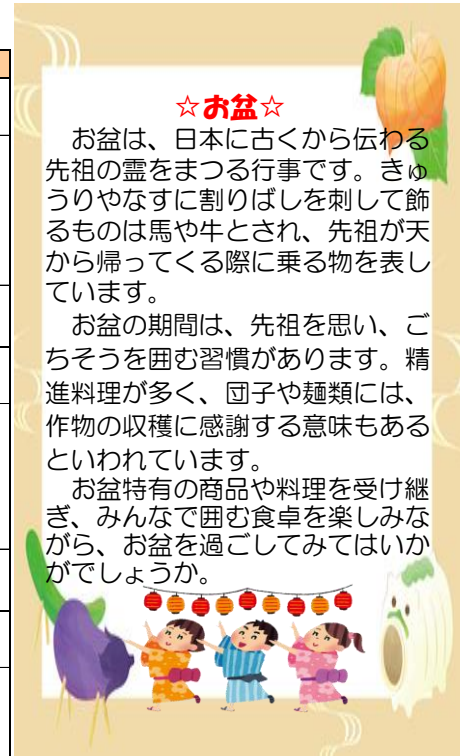


2024年 8月 献立表

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	本格的に暑い日が続き、夏バテや熱中症など体調を崩しやすい季節がやってきました。暑さが原因で、食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。 しかし、冷たいものを取りすぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。お盆も近いので、旬の食材を取り入れながら、朝食をしっかり摂り、生活リズムを整え、暑い夏を元気に過ごしましょう！！			1	2	3
昼食				御飯・夏の豚汁 赤魚の幽庵焼き ひじきとれんこんの甘辛煮 バナナ お茶	夏野菜のカレーライス オクラのナムル キウイフルーツ お茶	サラダうどん かぼちゃバター醤油煮 バナナ
午後				牛乳 さつま芋のきな粉がけ	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 おかし
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	納豆パスタ さつま芋のスープ 豚しゃぶしゃぶサラダ メロン お茶	御飯・玉ねぎのすまし汁 鶏ちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え すいか お茶	御飯・もやしのみそ汁 豚かつ(デミグラス) 切干大根のサラダ オレンジ お茶	御飯・おくらスープ さけのムニエル パスタサラダ バナナ お茶	ハヤシライス・牛肉 コールスローサラダ キウイフルーツ お茶	厨房内消毒・清掃メンテナ ンスのため給食はお休みさ せて頂きます。ご了承願 い致します。 お弁当をお願い致します。
午後	牛乳 ツナ昆布おにぎり	牛乳 蒸しパン	牛乳 フルーツのゼリーがけ	牛乳 たこ焼き	牛乳 ホットドッグ	
午前	12	13	14	15	16	17
昼食		ざる中華そば じゃがいもと鶏肉の煮物 バナナ お茶	豚丼(ごま) 五目みそ汁 じゃがいも(コンソメ) キウイフルーツ お茶	チャーハン 鶏と野菜のスープ チーズ(キャラクター) オレンジ お茶	パン クリームシチュー トマトのツナ和え すいか お茶	やきとり丼 たまねぎのみそ汁 じゃが芋バター バナナ お茶
午後		牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし	牛乳 ブルーベリータルト	牛乳 おかし
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	トマトのミートパスタ えのきのスープ 夏のサラダ キウイフルーツ お茶	御飯・にらスープ 野菜たっぷり夏マーボー れんこんのり塩バター パイナップル お茶	御飯・なめこみそ汁 鶏のから揚げサルサソース風 きゅうりのお浸し すいか お茶	御飯・豆腐のみそ汁 かれいの煮つけ なすとひき肉炒め物 バナナ お茶	ナン チキンカレー もやしの中華風和え物 すいか お茶	三色丼 南瓜のみそ汁 ゆでブロッコリーとチーズ バナナ お茶
午後	牛乳 ひじきごはん	牛乳 ココアゼリーとするめ	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 いちごクレープ	牛乳 とうもろこし	牛乳 おかし
午前	26	27	28	29	30	31
昼食	トマ玉カレーうどん ピーマンとしらす和え パイナップル お茶	牛丼 なすのみそ汁 きんぴらごぼう すいか お茶	御飯・トマトスープ さばのカレー焼き 野菜のチーズ焼き キウイフルーツ お茶	御飯・里芋みそ汁 焼肉 小松菜のごま和え(ツナ) バナナ お茶	とうもろこしご飯 麩のすまし汁 夏の天ぷら ブロッコリーの昆布あえ ラフランスゼリー	塩焼きそば わかめスープ 蒸し野菜のサラダ バナナ
午後	牛乳 おにぎり(鮭わかめ)	牛乳 アイスクリーム	牛乳 そうめん	牛乳 ブルーベリーゼリー	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし



☆お盆☆
お盆は、日本に古くから伝わる先祖の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾るものは馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。
お盆の期間は、先祖を思い、ごちそうを囲む習慣があります。精進料理が多く、団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるといわれています。
お盆特有の商品や料理を受け継ぎ、みんなで囲む食卓を楽しみながら、お盆を過ごしてみたいかがでしょうか。

夏バテ予防の食事
丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質：肉・魚・卵・大豆
- ビタミンC：野菜：果物
- ビタミンB1：豚肉・レバー・豆腐・枝豆・うなぎ
- ミネラル：海藻・乳製品

味付け

- カレー粉：スパイスで食欲増進
- 生姜：冷房など急激な温度変化から身体を守る
- 酢やレモン：さっぱりして食べやすくなる

☆7日:バナナの日
☆29日:焼肉の日
☆31日:野菜の日

☆21日:おいしいバターの日
☆30日:誕生日会



*物資の都合により内容を変更する場合があります。



8月の栄養価
エネルギー：570Cal
たんぱく質：23.1g
脂質：19.2g
カルシウム：223g
塩分：1.6g

!食中毒について!

食中毒は一年を通して発生しますが、気温の高い夏は、細菌が増殖しやすく、食品の劣化も速いことから、食中毒が起こりやすくなります。そのために…
「つけない・増やさない・やっつける」が大切です!