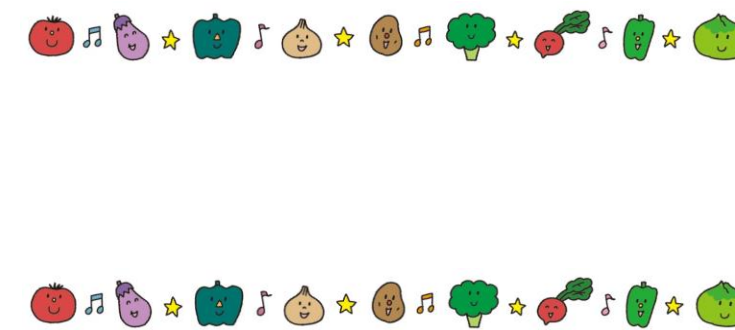




8月の献立表

令和6年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	木	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いんげん) なたねあえ(卵、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	豆乳もち、牛乳	17	土	お菓子、牛乳	スパゲッティナポリタン (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、しめじ、ピーマン、トマト、スパゲッティ) かぼちゃと大豆のサラダ(大豆、チーズ、かぼちゃ) 果物	五目おにぎり、お茶
2	金	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鯖、レモン)、にんじん 五目きんぴら(さつまあげ、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ピーマン、ごま) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶	19	月	お菓子、牛乳	冷しゃぶ(豚肉、きゅうり、にんじん、もやし、ごま) 小松菜のごまヨササラダ(小松菜、にんじん、ごぼう、ごま) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
3	土	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、卵、高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ごはん) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳	20	火	お菓子、牛乳	魚の塩こうじ焼き(鯖、塩こうじ)、いんげん ひじきとちりめん中華サラダ(しらす干し、春雨、ひじき、にんじん、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
5	月	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー きのこと青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ、とうもろこし) すまし汁、果物	ピーマン、牛乳	21	水	お菓子、牛乳	筑前煮(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん) ピーマンとツナの和え物(ツナ、ピーマン、キャベツ、ごま) みそ汁、果物	フレンチトースト、牛乳
6	火	お菓子、牛乳	高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) 白菜のごま酢和え(ちりめん、白菜、小松菜、ごま) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	22	木	お菓子、牛乳	夏野菜カレーライス (合挽ミンチ、なす、ピーマン、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	ゆかりクッキー、牛乳
7	水	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん 豆腐のチャンプルー(豆腐、チンゲン菜、にんじん、きゅうり、もやし、かつお節) すまし汁、果物	磯辺いも餅、牛乳	23	金	お菓子、牛乳	鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま)、ブロッコリー れんこんと厚揚げのきんぴら(厚揚げ、れんこん、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
8	木	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、いんげん 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	24	土	お菓子、牛乳	五目うどん(豚肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、ほうれん草、うどん) きゅうりとコーンの和え物(きゅうり、もやし、キャベツ、とうもろこし、かつお節) 果物	磯の香おにぎり、お茶
9	金	お菓子、牛乳	★行事食 焼きそば(豚肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、中華麺、かつお節、青のり) 鶏のから揚げ(鶏肉)、フライドポテト(じゃがいも)、すまし汁 春雨サラダ(ウインナー、春雨、にんじん、もやし、きゅうり)、果物(スイカ)	とうもろこし、牛乳	26	月	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(ウインナー、卵、じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草)、にんじん コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) みそ汁、果物	アイスクリームウエハース添え 牛乳
10	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、トマト、グリーンピース、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	ごまじゃこトースト、牛乳	27	火	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、にんじん 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) すまし汁、果物	卵の花の野菜チヂミ、牛乳
13	火	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉)、ブロッコリー えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳	28	水	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、こんにやく、ごま) きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、きゅうり、もやし、わかめ) みそ汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳
14	水	お菓子、牛乳	じゃがいものそぼろ煮(合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん) 切干大根の酢の物(ちりめん、切干大根、きゅうり) みそ汁、果物	シュガーサンド、牛乳	29	木	お菓子、牛乳	グリルチキン(鶏肉、ごま)、ブロッコリー スパゲッティソテー (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、スパゲティ) すまし汁、果物	コーン蒸しパン、牛乳
15	木	お菓子、牛乳	豚肉のみそ炒め(豚肉、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん) さつまいものきなごサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きな粉) すまし汁、果物	バナナケーキ、牛乳	30	金	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(赤魚)、かぼちゃ 小松菜納豆(しらす干し、納豆、小松菜) みそ汁、果物	冷やしそうめん、お茶
16	金	お菓子、牛乳	竜田揚げ(白身魚)、にんじん 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	牛乳かん(きな粉かけ)、牛乳	31	土	お菓子、牛乳	麻婆丼(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、ごはん) わかめのスープ(わかめ、白菜、にんじん、えのき) 果物	マカロニチーズ焼き、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



体の冷やしすぎに注意！

今年も暑い日が続いています。大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせすぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなどの配慮が必要です。

また、冷房の効いた家の中ばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です。

外に出るときには帽子をかぶる、冷たいタオルを首にかける、などの工夫をしましょう。

ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう！

