



平成 25 年 8 月 1 日 豊間根保育園

## 水分補給をしましょう

汗をたくさんかく夏場は、子どもたちの水分補給が気になります。熱中症や脱水症に陥らないよう、こまめに水分補給をしましょう。水分補給には塩分・糖分などを補給するよう、スポーツドリンクなどが望ましいでしょう。また、お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

### 細心の注意を！！夏のお弁当

食べ物が痛みやすくなるこの時期。お弁当の衛生管理には、特に気をつけましょう。

1. ご飯は当日朝に炊いた白いご飯を詰めてください。

※前日に炊いたご飯は不可！！

※炊き込み、味付けご飯も厳禁です！！

2. 梅干を入れてみましょう。

※梅干には防腐、殺菌作用があるとされています。

3. お弁当箱のふたは少し冷ましてからしめましょう。

ご協力宜しくお願いします。

### 誕生会のメニュー

- ★ドライカレー
- ★フレンチサラダ
- ★スープ
- ★鶏肉の甘辛煮
- ★スパゲティソース
- ★りんごポンチ

20日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットを持たせてください。

※箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ
			全 園 児		
1	木	牛乳・ブリッツ	松風焼き・ポテトサラダ・味噌汁・果物		麦茶☆おにぎり
2	金	牛乳・クッキー	八宝菜・涼伴三条・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物		牛乳☆ごま団子
3	土	プリン	親子丼・味噌汁・果物		麦茶・お菓子
4	日				
5	月	牛乳・せんべい	スパニッシュオムレツ・春雨ソテー・塩もみ野菜・味噌汁・果物		牛乳・ミニクリームパン
6	火	牛乳・卵ボーロ	鮭のマヨネーズ焼き・野菜の卵とじ・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁・果物		☆カルピスゼリー
7	水	牛乳・ハーベスト	和風ハンバーグ・マカロニサラダ・ほうれん草の浸し和え・味噌汁・果物		牛乳☆抹茶のホットケーキ
8	木	牛乳・サブレ	鶏肉のソース焼き・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆カットフルーツ
9	金	牛乳・リッツ	エビグラタン・炒合菜・トマト・スープ・果物		☆フルーツヨーグルト
10	土	ゼリー	サンドイッチ・スープ・果物		麦茶・お菓子
11	日				
12	月	牛乳・ブリッツ	豚肉のごまだれ焼き・千切り野菜の炒め煮・即席漬け・味噌汁・果物		☆ゆでもろこし
13	火	牛乳・ビスコ	たこ天・大根サラダ・味噌汁・果物		☆ブルーチェ
14	水		お 盆		
15	木		お 盆 (お弁当を出します)		
16	金		お 盆		
17	土	プリン	ハヤシライス・ミニジュース・果物		麦茶・お菓子
18	日				
19	月	牛乳・せんべい	鮭の照り焼き・ビーフン炒め・味噌汁・果物		牛乳・ドーナツ
20	火	ゼリー	誕 生 会		デコレーションアイス
21	水	牛乳・ビスケット	野菜メンチカツ・3色コールスロー・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物		牛乳☆ブルーベリーサンド
22	木	牛乳・ウエハース	マーボー豆腐・中華サラダ・南瓜煮・スープ・果物		☆冷やしそうめん
23	金	牛乳・リッツ	カレーライス・すき昆布煮・ゆで卵・スープ・果物		☆みかんゼリー
24	土	ヨーグルト	冷やし中華・牛乳・果物		麦茶・お菓子
25	日				
26	月	牛乳・コーンフレーク	鮭のレモン焼き・筑前煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳☆チーズケーキ
27	火	牛乳・えびせん	ミートボール・シルバーサラダ・味噌汁・果物		☆杏仁フルーツ
28	水	牛乳・卵ボーロ	鶏肉のトマト煮・しょうゆフレンチ・粉吹き芋・味噌汁・果物		アイスクリーム
29	木	牛乳・ビスコ	サバのカレーあんかけ・和風サラダ・味噌汁・果物		牛乳☆小豆蒸しパン
30	金	牛乳・ハーベスト	豚肉のごまだれ焼き・千切り野菜の炒め煮・即席漬け・味噌汁・果物		牛乳☆フレークファッジ
31	土	プリン	ホットドッグ・スープ・果物		麦茶・お菓子