



8月こんだてひょう

平成30年8月1日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



今月のカミカミメニュー：筑前煮・大豆五目煮・ストーンクッキー・カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★カレーピラフ
- ★鶏肉のごま風味唐揚げ
- ★フレンチサラダ
- ★ミニトマト・チーズ
- ★コンソメスープ
- ★フルーツ

24日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	水	ジョア・せんべい	鶏肉の味噌漬け焼き・中華サラダ・枝豆・すまし汁・果物	牛乳・クッキー	494	505
2	木	豆乳・クッキー	シュウマイ・シルバーサラダ・浸し和え・味噌汁・果物	☆フルーツポンチ	517	520
3	金	牛乳・クラッカー	タラフライタルタルソース・筑前煮・トマト・味噌汁・果物	アイスクリーム	592	624
4	土	ヨーグルト	ドライカレー・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
5	日					
6	月	牛乳・サブレ	千草焼き・スパゲッティソテー・茹でブロッコリー・スープ・果物	ジョア・かりんとう	518	524
7	火	豆乳・ビスコ	タラのカレー天ぷら・大根とツナのサラダ・トマト・味噌汁・果物	☆オレンジゼリー	421	449
8	水	牛乳・おととと	鶏肉のさっぱり焼き・しょうゆフレンチ・枝豆・味噌汁・果物	カルピス・クッキー	444	463
9	木	ジョア・えびせん	エビグラタン・きんぴらごぼう・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物	牛乳☆ビザトースト	570	574
10	金	豆乳・たべっこ動物	たこ天・和風サラダ・トマト・味噌汁・果物	☆フルーツヨーグルト	416	434
11	土		山 の 日			
12	日					
13	月	牛乳・クッキー	鮭の西京焼き・大豆五目煮・きゅうりの中華和え・すまし汁・果物	牛乳・せんべい・ミニチーズ	468	478
14	火	ジョア・せんべい	カレーライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
15	水	ジュース・クラッカー	そうめん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
16	木	豆乳・サブレ	タコライス・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
17	金	牛乳・おととと	豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆手作りパン	601	642
18	土	ゼリー	ミートソーススパゲッティ・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
19	日					
20	月	豆乳・ビスケット	八宝菜・春雨サラダ・かぼちゃの天ぷら・味噌汁・果物	牛乳・せんべい・カミカミ昆布	541	562
21	火	牛乳・えびせん	チキンカツ・三色コールスロー・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	☆カルピスゼリー	471	502
22	水	豆乳・たべっこ動物	五目卵焼き・キャベツのごまサラダ・トマト・味噌汁・果物	麦茶☆茹でもろこし	395	408
23	木	ジョア・せんべい	鶏肉のトマト煮・大豆サラダ・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	518	522
24	金	牛乳・クラッカー	誕 生 会	アイスクリーム	560	567
25	土	ヨーグルト	冷やしきつねうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
26	日					
27	月	豆乳・サブレ	鮭の塩焼き・ビーフソテー・五目納豆・味噌汁・果物	牛乳・いかせんべい	487	490
28	火	牛乳・せんべい	鶏肉の甘辛煮・フレンチサラダ・トマト・味噌汁・果物	ジョア☆ストーンクッキー	612	647
29	水	ジョア・クッキー	ハンバーグ・ブロッコリート卵のサラダ・ナムル・スープ・果物	牛乳☆チーズ蒸しパン	623	633
30	木	豆乳・おととと	サバの竜田揚げ・青菜の板かま和え・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	牛乳・カスタードパイ	548	578
31	金	牛乳・たべっこ動物	ローストチキン・スパゲッティサラダ・枝豆・味噌汁・果物	ジョア・ビスケット	517	543

※ お箸セット、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。