



令和3年

8月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
2	月	◎主 鶏肉じゃが・青菜の卵和え・すいか・豆腐のみそ汁	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
3	火	◎主 白身魚のごまみそ焼き・マカロニサラダ・バナナ・けんちん汁	・ベジタベル ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
4	水	◎主 豆腐チャンプルー・茹でとうもろこし・オレンジ・茄子のみそ汁	◎フルーツポンチ	・ポロロ ・ミルク
5	木	◎主 枝豆のかき揚げ・コールスロー・バナナ・えのきのみそ汁	・せんべい ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
6	金	◎主 カレーコロッケ・じゃこピーマン・千キャベツ・オレンジ・青菜のミルクスープ	◎フルールゼリー	・白せんべい ・牛乳
7	土	お弁当	・ゼリー	・せんべい
9	月	山の日 振替休日		
10	火	お弁当	・ヨーグルト	・クラッカー
11	水	お弁当	・プリン	・ビスコ
12	木	お弁当	・アイスクリーム	・白せんべい
13	金	お弁当	・いちごヨーグルト	・せんべい
14	土	お弁当	・スティックゼリー	・ビスケット
16	月	お弁当	・ゼリー	・せんべい
17	火	◎主 卵入り冷や麦・ツナサラダ・すいか	◎ヨーグルト和え	・クラッカー ・ミルク
18	水	◎主 豆腐ナゲット・ブロッコリーサラダ・バナナ・イタリアンスープ	◎黒蜜トースト ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
19	木	◎主 鮭のムニエルバター醤油焼き・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・コーンフレーク ・牛乳	・ポロロ ・ミルク
20	金	◎主 夏野菜のひき肉あんかけ・人参のカレー金平・バナナ・豆腐のすまし汁	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・白せんべい ・牛乳
21	土	お弁当	・えびせん	・ビスケット
23	月	麦ご飯・マーボー茄子・シルバーサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	◎フライビーンズ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
24	火	パン・魚のマヨネーズ焼き・和風サラダ・バナナ・ポテトのミルクスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
25	水	ふりかけご飯・ささみフライトマトソース・千キャベツ・バナナ・冬瓜汁	◎ツナサンド ・牛乳	・ポロロ ・ミルク
26	木	パン・冷やし中華・春巻き・オレンジ	◎フルーチェ	・白せんべい ・牛乳
27	金	ウインナーカレー・すいか・ヨーグルトサラダ	◎アイスクリーム	・ビスケット ・ミルク
28	土	卵チャーハン・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・中華風スープ	・さやえんどうスナック	・せんべい
30	月	パン・トマトツナそうめん・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	◎飲むヨーグルト ・せんべい	・クラッカー ・ミルク
31	火	切り干し大根ご飯・ゆで豚と野菜のサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁	・サンドクラッカー ・ミルク	・ポロロ ・牛乳



人の体は約60~70%が水分でできています。水分は、健康を維持するためにとっても大切です。汗をたくさんかくこの季節、子どもたちは遊びに夢中になって、水分補給を忘れがちになってしまいます。家庭でも、こまめに水分を補給し、水分不足や熱中症を予防しましょう。

ポイント 1

のどが渴いたときは、麦茶など、甘味のない飲み物を選びましょう。

ポイント 2

おやつの際は、牛乳・果汁・麦茶など、おやつに合わせて選びましょう。

ポイント 3

食事からも水分補給できます。今が旬の夏野菜には、水分が多く含まれている物があります。夏野菜を積極的に食べましょう。

ポイント 4

どうしても甘い飲み物が飲みたい時は、コップに取り分けて飲みましょう。

ポイント 5

出かける時は、マイボトルに甘味の無い飲み物を入れましょう。

ゆで豚と野菜のサラダ 8/31

<大人2人子供2人分程度 g>	
豚肉	60
レタス	150
きゅうり	100
玉ねぎ	50
ピーマン	30
和風だし	0.1
白みそ	4
酢	3.5
サラダ油	0.5
砂糖	3.5

夏が旬の野菜には、なす、きゅうり、トマト、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、冬瓜、などがあります。野菜をたっぷり入れた汁物も水分とミネラルを同時にとれて、おすすめです。

①野菜は食べやすい大きさに切る。
②豚肉、玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ茹でる。
③調味料を混ぜ、豚肉と野菜にかけて出来上がり。

0歳児：7/20の人参のカレー金平、7/27のカレーは、それぞれ人参金平、肉じゃがに変更します。0.1歳児：7/26の春巻きは、しゅうまいに変更します。