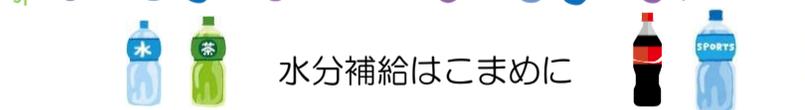


# 平成29年 8月 こんだてひょう

日	曜	献立名	3歳未満児追加	10時おやつ <small>※3歳以上児は飲み物のみとなります</small>	3時おやつ
1	火	玄米ご飯 鯖の梅マヨ焼き 小松菜の煮浸し 納豆サラダ グレープフルーツ	きなこ	ミルク・Caウエハース	かぼちゃ茶巾
2	水	ロールパン 豚肉のマリネ マカロニのミートソース ポテトとキャベツのスープ ピオーネ 牛乳	りんごジャム	昆布	みたらし団子
3	木	そぼろご飯 ちくわの磯辺揚げ なめこ汁 ツナときゅうりの酢の物 バナナ	とろろ昆布	ミルク・ひよこ豆	ほうれん草マフィン
4	金	ご飯 野菜炒め 高野煮 大根のしらす和え 洋梨ゼリー	ごま塩	Feチーズ	クレープ
5	土	たぬきうどん ポテトサラダ こんにゃく田楽	白桃缶	か し	か し
7	月	ご飯 白身魚のマーマレード焼き 糸昆布の炒め煮 春雨の中華和え りんご	ゆかりふりかけ	野菜スナック	クリームサンド
8	火	ハヤシライス ほつれん草ソテー さつま芋のレモン煮 デラウェア	コーン	ミルク・ブルーベリー	じゃこごまクッキー
9	水	クロワッサン 鶏味噌ごま焼き ごぼうサラダ ミネストローネ オレンジ ミルクティー	ブロッコリー	いわしっ子	ヨーグルトパフェ
10	木	ご飯 シューマイ 五目豆 カレー粉ふき芋 アイス黄桃	Caチーズ	ミルク・きなこウエハース	りんごケーキ
11	金	山の日			
12	土	お弁当の日		か し	か し
14	月	お弁当の日 (希望保育)		か し	か し
15	火	お弁当の日 (希望保育)		か し	か し
16	水	骨っこパン ささみマスタード焼き かぼちゃサラダ わかめスープ 冷凍みかん カルピス	白玉麩	Caチーズ	コーンおにぎり
17	木	菜飯おにぎり ぶりのみぞれ煮 カレー卵の花 いんげんの味噌和え ブルー	味付けうずら卵	ミルク・バナナ	ババロア
18	金	玄米ご飯 筑前煮 グリーンサラダ フライドポテト グレープフルーツ	平天	ミルク・煮干し	豆腐のきなこケーキ
19	土	担々麺 海藻サラダ がんもの煮付け	黄桃缶	か し	か し
21	月	麦ご飯 ボークステーク サラダスパゲッティー 揚げなすのボン酢和え プリン	揚げピーマン	ごまボーロ	ふかし芋
22	火	牛丼 水菜の梅和え 昆布巻 Feチーズ バナナ	干しぶどう	ミルク・するめ	野菜ビスケット
23	水	コッペパン エビのケチャップ炒め オクラスープ ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳	まろやか ミックスベリー	まんてん黒豆	昆布ご飯
24	木	赤飯 鶏マヨ れんこんの酢味噌和え もやし汁 すいか	うず巻き麩	ミルク・スティック野菜	ケーキ
25	金	ごまひじきおにぎり 卵焼き 煮豆 しらたきのたらこ和え ヨーグルト	コーンフレーク	ミルク・りんご	アイスクリーム
26	土	トマトクリームパスタ コーンソテー フレンチサラダ	みかん缶	か し	か し
28	月	ご飯 鮭の西京焼き 里芋の煮っころがし もずく酢 フルーベリー	穀物ふりかけ	まんてん大豆	フルーチェ
29	火	たまご粥 ねき味噌ハンバーグ きんぴらごぼう 切干大根の和え物 りんご	もみのり	ミルク・クラッカー	芋あんぱん
30	水	カレーライス 福神漬 オニオンリング ひじきサラダ 牛乳寒	Feチーズ	小魚スナック	いちごカップケーキ
31	木	はちみつレーズンパン 鶏の塩こうじ焼き コーンスープ アスパラのしょうゆマヨ グレープフルーツ レモンティー	しらす干し	干しプルーン	フルーツポンチ



厳しい暑さが続いています。子どもたちはプール遊びや戸外遊びなどを楽しみながら元気に過ごしています。しっかり水分補給を行い、夏バテしないように夏を乗り切りましょう。



水分補給はこまめに

夏はたくさん汗をかきます。こまめな水分補給が必要になりますが、冷たいものを一度に飲むと胃腸の働きが悪くなります。また、糖分が多い清涼飲料をたくさん飲みすぎると、食欲不振や消化不良を招くこともあります。イオン飲料は熱のある時に使用し、普段は水やお茶を少しずつ飲むようにしましょう。



ジュースは控えめに！  
冷たいものの取り過ぎに  
気を付けましょう。

## クッキング カレー・フルー



今日のクッキングはカレーとフルーチェ作りです。さくら組さんにカレーの野菜を切ってもらいます。フルーチェ作りは28日の3時のおやつで、つくし組さん以上のクラスで行いたいと思います。小さいクラスのお友達は先生が作る所を間近で見てもらいます。大きいクラスのお友達はみんなで協力して混ぜて作ってもらいます。見て、作って、美味しく出来るでしょうか？楽しみですね♡

**冷たいおやつのとりにかた**  
夏場は冷たいアイスや清涼飲料水などを口にすることが多くなります。とり過ぎると、お腹を冷やしたり甘いものでお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなることもあります。冷たいおやつについてはアイスは一日一個など、子どもと約束事を作りましょう。



今月の目標

旬の食材から元気を  
もらいましょう