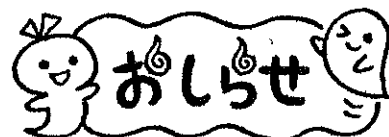


ごちそうだより

2022.8.1
ひらた西保育園

8月に入り、夏本番ですね。子どもたちも暑さから
体力を消耗し、体調を崩しやすくなったり、食欲が
落ち、夏バテになりやすい時期ですね。

夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。



- 。今月もお弁当の日はありません。
9月からよろしくをお願いします。
- 。8/12～8/16は希望保育です。
お弁当持参でお願いします。
おやつは園で用意しています。
- 。8/19は夏まつりメニューにしています。

～冷たい物のとりすぎに注意～



夏には冷たいアイスや飲み物などを口にすることが
多くなりますね。とりすぎると、おなかがいっぱいになって
食事が食べられなくなったりします。子どもには、少し冷や
した麦茶や水分の多い果物などを与え、冷やしすぎには
注意しましょう。



<夏野菜で体の中から涼しく>

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んで
いるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるよ
うに体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用の
あるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排
出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べ、元気に
夏を楽しみましょう。



		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食		ごはん ごまのつくね焼き トマトサラダ ゆず煮 もやしのみそ汁	コッパパン 鶏の照り焼き ひじきのナムル 大葉 わかめスープ	ごはん 豚肉のロール焼き はんぺんサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 鮭のパン粉焼き 塩っぺ和え そうめん汁	ごはん 肉団子の甘辛煮 おさつサラダ なめこ汁	お弁当
おやつ		ポップコーン	おかわおにぎり	納豆トースト	ゆかりおにぎり	×ロンパン	くだもの
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 さつま芋の煮しめ じゃこサラダ	ごはん 手羽元の照り焼き おくらとトマトの おかわ和え 五目きんぴら すまし汁	ごはん 魚の梅焼き 冬瓜のそぼろ煮 かぼちゃサラダ おくらのみそ汁	山の日  お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当
おやつ		ツナサンド	焼きうどん	コーンフック	くだもの	お菓子	ヨーグルト
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食		希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ はんぺん汁	ごはん サバの塩焼き モロヘイヤとトマトの おひたし 粉ふき芋 豚汁	焼きそば 納豆サラダ ゆづとうもろこし かきたまスープ	お弁当
おやつ		お菓子	ヨーグルト	かぼちゃマフィン	ジャムトースト	フルーツポンチ	くだもの
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食		ごはん 豆腐ステーキ ゆかり和え ひじき煮 さつま芋のみそ汁	誕生会 	ごはん 魚のピザ焼き おくらのごま和 コロコロ煮 なすのみそ汁	ごはん 鶏の梅風味焼き ごぼうサラダ じゃが芋の煮しめ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 厚揚げステーキ きゅうりの酢の物 大豆のレーズン煮 貝だくさんみそ汁	お弁当
おやつ		ポップコーン		きな粉トースト	黒ごまクッキー	ごはんのおやき	ヨーグルト
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
昼食		ごはん ピーマンの肉巻き もやしサラダ かぼちゃの煮しめ かきたま汁	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え 筑前煮 みそ汁	ごはん 大豆ひじき入り ハンバーグ するめサラダ 大葉じゃが芋 きのこ汁			
おやつ		じゃこトースト	焼きおにぎり	ピザ			

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。