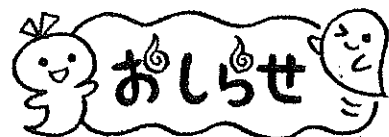


ごちそうだより

2024.8.1
ひらた西保育園

毎日、暑い日が続いていますね。
熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出は
できるだけ避けて、水分を細めにとるように心がけましょう。
子どもたちも暑さから、食欲が落ちたり、夏バテになりやすい
時期ですので、十分な睡眠と朝ごはんは必ずとって登園
しましょう。



- ・今月もお弁当の日はありません。
9月からよろしくお願いします。
- ・8/13～8/15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。

～冷たい物のとりすぎに注意～

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいますね。
冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や
食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べ
すぎ、飲みすぎには十分注意しましょう。

<夏野菜を食べよう>

今がおいしい夏野菜。夏野菜には体を冷やしてくれる効果
があり、水分も多く含んでいるので熱中症対策に効果的
です。ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れてみてくださいね。

おくらとトマトのおかわか和え 4人分



おくら 100g
トマト 100g
ちりめんじゃこ 4g
しょうゆ 4g
かつお節 6g

<作り方>

- ①おくらを茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②トマトは湯むきしてコロコロに切る。
- ③ボウルに①、②、じゃこ、調味料を
入れてよく和える。



					1(木)	2(金)	3(土)
昼食					コッペパン 鶏の照り焼き ゆかり和え 大葉芽 冬瓜スープ	ごはん 魚のピザ焼き ごぼうサラダ ひじき煮 おくらのみそ汁	夏まつり
おやつ					きな粉マフィン	わがめおにぎり	
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食		ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ もやしサラダ そうめん汁	ごはん 肉豆腐 さつま芋の煮しめ ひじきのナムル みそ汁	ドライカレー 和風サラダ 大葉じゃが芋 春雨スープ	ごはん サバの塩焼き おくらとトマトの おかわか和え かぼちゃの煮しめ 豚汁	コーンラーメン おさつサラダ 五目きんぴら	お弁当
おやつ		五目おにぎり	お好み焼き	ゆづとうもろこし	きなこトースト	昆布おにぎり	ヨーグルト
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	山の日 お弁当	振替休日 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	希望保育 お弁当	ごはん 豚肉のロール焼き 春雨サラダ 冬瓜のえび煮 じゃが芋のみそ汁	お弁当
おやつ	おかし	ゼリー	せんべい	ヨーグルト	ゼリー	アップサンド	おかし
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き さっぱり塩サラダ コロコロ煮 かきたま汁	ごはん 魚のフライ モロヘイヤともも おひたし じゃが芋の煮しめ なすのみそ汁	食パン イタリアミートボール コールスローサラダ か干煮 野菜スープ	ごはん ごまのつくね焼き 米粉きんぴら きゅうりの中華和え キャベツのみそ汁	ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃサラダ 五目煮豆 はんぺん汁	お弁当
おやつ		牛乳もち	ピザトースト	ツナマヨおにぎり	ココア蒸しパン	じゃこおにぎり	ヨーグルト
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 じゃこサラダ 卵豆腐のすまし汁	ごはん 鶏肉風味焼き 大葉かぼちゃ 塩・ペ和え 具だくさんみそ汁	誕生会 * * * * * * * * *	ごはん 魚のピザ焼き 筑前煮 おくらのごま和え さつま芋のみそ汁	ごはん マーボー豆腐 ポテトサラダ あらめ煮	お弁当
おやつ		鶏肉豆腐のおかし	チーズじゃが		ジャムトースト	おかわかおにぎり	せんべい

※献立は都合により変更する場合があります。
※アレルギーがつきます。