平成 30年 8月 献立表

日	曜	昼　食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
1 29	水	麦ごはん ツナとかぼちゃの落とし揚げ レタス 具だくさんみそ汁	牛乳 オレンジ	豆乳 マカロニの きな粉和え	牛乳 まぐろ油漬(缶) 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 きな粉 粉ﾁｰｽﾞ	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 ﾏｶﾛﾆ 黒砂糖	ｵﾚﾝｼﾞ かぼちゃ たまねぎ ﾊﾟｾﾘ ﾚﾀｽ ｷｬﾍﾞﾂ もやし にんじん 青ねぎ
2 30	木	麦ごはん 八宝菜 清汁	牛乳 ぶどう	スキムミルク とうもろこし なし	牛乳 豚肉 いか 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 かつお・昆布だし	精白米 麦 植物油 ごま油 片栗粉 中華ｽｰﾌﾟの素	ぶどう ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ 乾しいたけ しょうが えのきたけ ｽｲｰﾄｺｰﾝ なし
3 31	金	麦ごはん 牛肉とごぼうのみそマヨ炒め コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク にんじんカップ ケーキ	牛乳 牛肉 米みそ ﾍﾞｰｺﾝ 鳥がらだし 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 ｵﾘｰﾌﾞ油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小麦粉 砂糖(三温糖) ﾊﾞﾀｰ	ﾊﾞﾅﾅ ごぼう にんじん ﾊﾟｾﾘ ｺｰﾝ, ｸﾘｰﾑ(缶) ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) とうがん 青ねぎ
4 18	土	スパゲティ・ナポリタン バナナ	牛乳 パイン缶	牛乳 カステラ	牛乳 ｳｲﾝﾅｰ ｺﾝｿﾒ 粉ﾁｰｽﾞ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 植物油 ｶｽﾃﾗ	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶) たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶) ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ バナナ
6 20	月	麦ごはん みそ汁 豚肉の南部焼き ラタトゥユ	牛乳 キウイ	スキムミルク チーズ入り ホットケーキ	牛乳 塩わかめ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 豚肉 ｺﾝｿﾒ 脱脂粉乳 鶏卵 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	精白米 麦 すりごま 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 小麦粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ たまねぎ しょうが なす ﾄﾏﾄ ﾋﾟｰﾏﾝ にんじん にんにく
7 21	火	麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 中華スープ	牛乳 なし	スキムミルク 白桃ゼリー	牛乳 豚肉 だいず ﾛｰｽﾊﾑ 鶏卵 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 植物油 砂糖(三温糖) 缶汁	なし ごぼう にんじん 根深ねぎ さやいんげん しょうが たまねぎ たけのこ しめじ ﾊﾟｾﾘ 白桃(缶)
8 22	水	麦ごはん 魚の香味焼き ゆでいんげん 夏野菜のｶﾚｰｽｰﾌ	牛乳 ウエハース	豆乳 かぼちゃの 包み揚げ	牛乳 白身魚 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 豆乳	ｳｴﾊｰｽ 精白米 麦 揚げ油 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ 有塩ﾊﾞﾀｰ 春巻の皮 小麦	青ねぎ しょうが にんにく さやいんげん たまねぎ なす ﾄﾏﾄ にんじん にがうり かぼちゃ 干しぶどう
9 23	木	パン 肉団子と野菜のスープ煮 かにサラダ	牛乳 チーズ	すいか サブレ	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 鶏ひき肉 鶏卵 鳥がらだし かに(缶)	ﾊﾟﾝ 片栗粉 じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｻﾌﾞﾚ	しょうが ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり 黄ﾋﾟｰﾏﾝ ﾚﾓﾝ すいか
10	金	かぼちゃごはん 清汁 魚のマリネ ひじきの煮付	牛乳 ぶどう	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳 しらす干し 木綿豆腐 かつお・昆布だし 白身魚 煮干しだし 油揚げ ひじき 脱脂粉乳 鶏卵 あずき	精白米 麦 揚げ油 小麦粉 片栗粉 砂糖(三温糖) 植物油	ぶどう かぼちゃ えのきたけ 青ねぎ たまねぎ にんじん ﾚﾓﾝ(汁使用) ﾊﾟｾﾘ 乾しいたけ さやいんげん
25	土	焼きビーフン ヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 いか 含脂加糖ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾋﾞｰﾌﾝ 植物油 ごま油 ｸｯｷｰ	ﾊﾞﾅﾅ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん 乾しいたけ ピーマン しょうが
16 27	木 月	パン 夏野菜のスープ なすのミートソース煮 レモン酢和え	牛乳 せんべい	アイスクリーム ウエハース	牛乳 鳥がらだし 牛ひき肉 ﾍﾞｰｺﾝ ｺﾝｿﾒ しらす干し ｱｲｽｸﾘｰﾑ	せんべい ﾊﾟﾝ じゃがいも ﾊﾟﾝ粉 砂糖(三温糖) 植物油 ｳｴﾊｰｽ	たまねぎ にんじん ｵｸﾗ なす ﾄﾏﾄ ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ ﾋﾟｰﾏﾝ きゅうり みかん(缶) ﾚﾓﾝ(汁使用)
17 28	金 火	麦ごはん 一口がんものカレー風味煮 ベーコンスープ	牛乳 キウイ	スキムミルク オレンジゼリー クラッカー	牛乳 がんもどき ｺﾝｿﾒ ﾍﾞｰｺﾝ 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天	精白米 麦 植物油 じゃがいも 砂糖(三温糖) ｸﾗｯｶｰ	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ たまねぎ にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ ｵｸﾗ みかんｼﾞｭｰｽ みかん(缶)
24	金	鶏ごぼうごはん ひろうす　レタス　巨峰 人参ときゅうりのマリネ トマトと春雨のスープ	牛乳 せんべい	オレンジジュース カレーケーキ	牛乳 豆腐 鶏ﾐﾝﾁ 鶏卵 ﾛｰｽﾊﾑ ひじき 春雨 鳥がらだし	精白米 ぜんべい 小麦粉 砂糖(三温糖)揚げ油	ごぼう にんじん 生しいたけ 枝豆 ｺｰﾝ, ﾎｰﾙ(缶) きゅうり ﾊﾟｾﾘ ｾﾛﾘ ﾄﾏﾄ 青葱

毎日暑い日が続いていますね。この時期とくに気をつけたいのが水分補給です。
子どもは、元気いっぱい遊びまわってたくさん汗をかき、また、大人に比べて新陳代謝が活発なため、水分を多く必要とします。熱中症予防のためにも、上手に水分補給をして、暑い夏を元気に楽しく過ごしましょう。

○水分補給のポイント

①汗をかく前と後に！
子どもは寝ている間も新陳代謝を活発にしており、汗をかきます。
寝る前や起きてから、お風呂に入る前、入った後も水分補給をしましょう。のどが乾く前にこまめに水分補給をするのがコツです。

②一度に大量に飲まずにこまめに！
1度にたくさんの水を飲むと、胃に負担がかかります。1回に飲む量は子ども用のコップ1杯程度までにしましょう。

③水かお茶を！
普段遊ぶ程度であれば、甘いジュースやスポーツドリンクよりも、水やお茶を飲ませましょう。

○水分をとるための食べもの、飲みもの

夏野菜・・・きゅうり・トマト・なす・冬瓜など夏が旬の野菜は、水分が多いので栄養をとるだけでなく、水分補給にもなります。
果物・・・水分が多く、生のまま食べることで、ビタミンやミネラルを効果的にとり込みます。（すいか・ぶどう・なしなど）
汁物・・・食事中のみそ汁やスープを食べるのも水分補給になります。
お茶，水・・・おなかを冷やしてしまうことがあるので，冷えすぎていないかを確認してから飲みましょう。
ジュース・・・ジュースの糖分でおなかがいっぱいになり，ごはんが食べられなくなるのでできるだけ控えましょう。

※　スポーツドリンクは，子どもにとって糖分や塩分の濃度が高く、取り過ぎになる可能性もあるので注意が必要です。補給したい場合は、同量の水で薄めて使うか、子ども用の飲料水を利用しましょう。

1日・・梅組そうめん流し
2日・・桜組とうもろこしの皮剥き
17日・・食育
24日・・誕生会
30日・・薔薇組とうもろこしの皮剥き