

8がつのこんだて

月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂 463kcal/20.4g/13.9g	453kcal/16.6g/11.0g	484kcal/16.5g/16.3g	484kcal/18.4g/11.2g	471kcal/14.7g/11.2g	453kcal/25.5g/14.1g
以:熱/蛋/脂 380kcal/21.8g/16.7g	348kcal/17.0g/12.7g	350kcal/15.8g/18.1g	383kcal/19.2g/12.2g	389kcal/13.5g/14.1g	345kcal/24.6g/13.6g
未満児 クワッカー	バナナ	かんぱん	かーさんビスケット	のむヨーグルト	キウイフルーツ
午前おやつ むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢやはん	むぎぢや
未満児主食 むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
1	2	3	4	5	6
昼食 かいたま なすいため モロヘイヤなっとう なめこじる プラム	こうやどうふのいりに ごぼうのごますあえ カラフルスープ アロエヨーグルト	ふたどのうわもり ほうれんそうとしめじのあえもの だいこんじる バナナ	まぐろのすぶたふう さやいんげんのソテー あさりじる すいか	ぶたレバーのごまみそあえ さつまいもサラダ トマト オクラのみそじる メロン	ささみのみそつけやき ひじきいため ミニトマト じゃがいものみそじる ペビーチーズ
午後 おやつ むぎぢや パンキンボール ぎゅうにゅう	むぎぢや えだまめ むぎぢや オレンジワッフル	むぎぢや チーズとレーズンのまきあげ ぎゅうにゅう	むぎぢや ブルーベリーサンド ぎゅうにゅう	むぎぢや らんめん	むぎぢや ほしせんべい ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 460kcal/13.4g/9.3g	473kcal/18.0g/15.0g	494kcal/16.7g/20.3g	458kcal/13.9g/15.4g	246kcal/8.0g/10.1g	
以:熱/蛋/脂 391kcal/16.7g/14.8g	368kcal/16.9g/15.1g	355kcal/14.6g/20.7g	399kcal/16.3g/19.2g	198kcal/7.4g/8.3g	
未満児 カルシウムせん	にぼし	げんまいおかき		ベジかりん	はいがクッキー
午前おやつ むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや		むぎぢや	
未満児主食 むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	
8	9	10	11	12	13
昼食 たまごのふくらに マーボーだいこん つるむらさきのみそじる プラム	おからとえのきのハンバーグ ささみときゅうりのすみそあえ トマトスープ ぶどう	オクラのちくわてんぶら ゴールデンサラダ モロヘイヤ なすじる すいか	山の日 	おくらスープ メロン むぎぢや	手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください バナナ
午後 おやつ むぎぢや みそおにぎり むぎぢや	むぎぢや バナナマフィン ぎゅうにゅう	むぎぢや うみのなかまたちクッキー ぎゅうにゅう		むぎぢや わふうピザ ぎゅうにゅう	むぎぢや カルテツスティック ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 251kcal/7.7g/9.3g	228kcal/9.8g/11.1g	469kcal/16.5g/13.8g	490kcal/19.8g/15.7g	494kcal/17.9g/16.5g	481kcal/18.5g/13.0g
以:熱/蛋/脂 211kcal/7.2g/7.7g	202kcal/9.4g/10.5g	364kcal/16.0g/15.9g	541kcal/21.8g/14.2g	361kcal/16.2g/16.5g	351kcal/18.7g/12.6g
未満児 むぎウエハース	かーさんビスケット	しおせんべい むぎぢや むぎごはん	みまかりんとう むぎぢや むぎごはん	かーさんビスケット むぎぢや むぎごはん	かんぱん むぎぢや むぎごはん
15	16	17	18	19	20
昼食 手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください ミニゼリー	手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください チーズ	とりにくとすのあげびたし かぼちゃのレモンふうみサラダ ミニトマト わかめじる ぶどう 『パイナップル』 の日	カニいなりすし とりにくのレモンソースあえ プロコリー おぼけスープ すいか むぎぢや	さんしょくビーマンのぶたにくまき やさいのみそマヨあえ きのこじる げんきヨーグルト	まぐろのチャンちゃんやき カレーあじこふきいも もやしのみそじる バナナ
午後 おやつ むぎぢや のりせんべい ぎゅうにゅう	むぎぢや にんにくかぼちゃあられ ぎゅうにゅう	むぎぢや 『パイナップル』 の日	むぎぢや ヨーグルトシャーベット	むぎぢや とうもろこし チーズ りんごジュース	むぎぢや ミレービスケット ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 478kcal/15.1g/14.6g	495kcal/16.0g/18.6g	492kcal/17.4g/16.0g	488kcal/23.0g/15.1g	480kcal/19.6g/15.1g	473kcal/16.9g/17.2g
以:熱/蛋/脂 358kcal/13.8g/15.2g	393kcal/15.7g/20.4g	388kcal/17.7g/17.2g	390kcal/22.4g/16.9g	346kcal/16.6g/13.7g	367kcal/17.4g/17.9g
未満児 ぼたぼたやき	むぎウエハース	しおせんべい むぎぢや むぎごはん	げんまいおかき むぎぢや むぎごはん	キャンディーチーズ むぎぢや むぎごはん	リッツ むぎぢや むぎごはん
午前おやつ むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや
未満児主食 むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
22	23	24	25	26	27
昼食 ビーマンのにくめやき マカロニサラダ なまあげのみそじる すいか	おからコロッケ つるむらさきのおひたし ミニトマト おまめのスープ メロン	てづくりすまあげ きりぼしだいこんのわふうサラダ ミニトマト ほうれんそうのみそじる ぶどう	たらこりたまごやき ぜんまいのもの なっとう じゃがいものみそじる メロン	スズキのオランダあげ えのきとオクラのうめあえ トマト こおりどうふのみそじる ぶどう	ぶたにくのわふうドレッシング マゼアンサラダ おくらのみそじる バナナ
午後 おやつ むぎぢや ようふうだいがいも ぎゅうにゅう	むぎぢや しおせんべい ぎゅうにゅう	むぎぢや むぎごはん	むぎぢや ヨーグルトリんごスチームケーキ ジョア	むぎぢや とうもろこし むぎぢや まいにちがじつ	むぎぢや ベジかりん ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 488kcal/19.1g/11.8g	479kcal/16.4g/18.5g	481kcal/20.2g/13.4g	519kcal/22.4g/16.9g	480kcal/19.6g/15.1g	473kcal/16.9g/17.2g
以:熱/蛋/脂 370kcal/19.6g/12.4g	343kcal/14.7g/18.8g	348kcal/14.7g/14.1g	390kcal/22.4g/16.9g	346kcal/16.6g/13.7g	367kcal/17.4g/17.9g
未満児 かんぱん	のりせんべい	かぼちゃポーロ	げんまいおかき	キャンディーチーズ	リッツ
午前おやつ むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや
未満児主食 むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
29	30	31			
昼食 ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう マヨきゅうり キャベツのみそじる バナナ	さんまのトマトソースやき ゆうがおのツナいため なすじる すいか	とりにくのおおりのチーズやき きりぼしだいこんのカレーに たまごのみそじる ぶどう	『野菜』の日 やさいドーナツ		
午後 おやつ むぎぢや 『焼肉』の日 かぼちゃサンド ぎゅうにゅう	むぎぢや ボバクッキー ぎゅうにゅう	むぎぢや むぎごはん	むぎぢや やさいドーナツ ぎゅうにゅう		

熱中症&夏バテ対策にも役立つ すいかパワー!!

夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。特にスイカは水分が約90%も含まれているので、食べて水分補給していることとなります。しかもスイカには糖質やカリウム・カルシウムなどのミネラルも含まれており、食べる時に塩を少し加えれば、スポーツドリンクと同じような効果があります。

☆ 水分補給のポイント ☆ 日常生活での水分のとり方は…

- ・『水』か『お茶』を飲みましょう
- ・汗をかく前後に飲む。寝ている間にかなりの汗をかいています。寝る前・起きてから、お風呂に入る前・出た後、運動の前後、遊びに出掛ける前・帰ってからなど、こまめに飲みましょう。
- ・一度に大量に飲まない!一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。コップ1杯弱程度にしましょう。

