

8がつのこんだて

月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	450Kcal/16.1g/8.3g 399Kcal/17.9g/9.4g	397Kcal/13.8g/13.1g 371Kcal/17.6g/18.3g	441Kcal/18.0g/9.9g 386Kcal/21.7g/14.0g	446Kcal/17.0g/15.2g 346Kcal/16.8g/16.9g	440Kcal/20.2g/14.2g 329Kcal/19.2g/15.1g
未満児 午前おやつ 未満児主食	クラッカー	とうにゅうラスク	カルシウムせんべい	おこさませんべい	どうぶつおかき
屋 食	むぎごはん かじきのこしよあげに オクラのおかかあえ きのこじる ヨーグルト	むぎごはん あつあげのごまに ほうれんそうのあさりかんあえ トマト さつまじる メロン	むぎごはん すぶた がんものふくめに わかめじる バナナ	むぎごはん いかサラダわふうドレッシング ゆうがおのツナいため ふりかけ なめこじる プラム	むぎごはん ほっけのおしよき ナムル こおりどうふのみそじる バナナ
午後 おやつ	むぎちゃ ながしそめん	むぎちゃ かぶきあげ ぎゅうにゅう	むぎちゃ はちみつきなこトースト ぎゅうにゅう	むぎちゃ ポテトピザ ぎゅうにゅう	むぎちゃ かぼちゃポロ ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	457Kcal/21.2g/12.6g 369Kcal/20.5g/13.6g	484Kcal/11.8g/17.0g 591Kcal/15.4g/19.6g	482Kcal/20.6g/11.3g 381Kcal/19.3g/11.6g	444Kcal/13.4g/9.4g 406Kcal/14.8g/12.1g	249Kcal/8.2g/10.8g 223Kcal/7.7g/10.2g
未満児 午前おやつ 未満児主食	【バナナ】の日 ベジかりん	おこさませんべい	ミニぼんえびせん	とうにゅうラスク	かーさんビスケット
屋 食	むぎごはん まぐろのなんぶやき さんしよくなます ワンタンじる キウイフルーツ	ぶたにくとごぼうのみそどん ひじきりちゅうかサラダ おばけスープ すいか	むぎごはん すずきのオランダあげ かぼちゃキントン もやしのみそじる プラム	むぎごはん さんしよくピーマンのぶたにくまき さつまいものあまに オクラなっとう たまねぎのみそじる もも	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 くだもの ごさかなほんせん ぎゅうにゅう
午後 おやつ	むぎちゃ バナナマフィン ぎゅうにゅう	むぎちゃ てづくりアイス	むぎちゃ とうもろこし ジョア(プレーン)	むぎちゃ みそおにぎり むぎちゃ	くだもの ごさかなほんせん ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	252Kcal/10.0g/10.5g 223Kcal/7.8g/8.7g	124Kcal/1.0g/0.4g 108Kcal/1.0g/0.4g	261Kcal/8.5g/11.1g 216Kcal/7.7g/9.0g	445Kcal/14.6g/13.7g 363Kcal/14.5g/15.0g	465Kcal/12.1g/14.9g 408Kcal/15.6g/20.9g
未満児 午前おやつ 未満児主食	アーモンドフィッシュ	おさつほんせん	アスバラガスビスケット	おこさませんべい	プチフルーツゼリー カルシウムせんべい
屋 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 くだもの 南都せんべい(ごま) きゅうにゅう	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 くだもの カルシウムせんべい ぶどうりんごジュース	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 くだもの そうかせんべい(サラダあじ) ぎゅうにゅう	17 むぎごはん ぶたれぼーのあますかけ オクラときゅうりのときあえ はるさめスープ バナナ むぎちゃ ベジかりん ぎゅうにゅう	18 むぎごはん なつやさいカレー キャベツのゆかりあえ ニラたまスープ すいか むぎちゃ レモンクッキー ぎゅうにゅう
午後 おやつ	くだもの 南都せんべい(ごま) きゅうにゅう	くだもの カルシウムせんべい ぶどうりんごジュース	くだもの そうかせんべい(サラダあじ) ぎゅうにゅう	むぎちゃ ベジかりん ぎゅうにゅう	むぎちゃ レモンクッキー ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	432Kcal/18.4g/14.8g 370Kcal/20.9g/19.2g	414Kcal/18.6g/12.4g 352Kcal/19.2g/15.5g	445Kcal/15.9g/11.4g 391Kcal/18.7g/16.7g	384Kcal/15.7g/12.7g 356Kcal/19.8g/18.2g	438Kcal/17.6g/12.8g 376Kcal/18.9g/16.8g
未満児 午前おやつ 未満児主食	【漬物】の日 おこさませんべい	運動あそび(すみれ) とうにゅうラスク	クッキング(さくら) しおせんべい	栄養指導たんぽぽ おこさませんべい	クッキング(すみれ) カンパン
屋 食	むぎごはん たまごのふくろに かぶのあちらづけ トマト つるむらさきのみそじる バナナ	むぎごはん カジきのしょうがやき さやいんげんのソテー まめまめじる げんきヨーグルト	むぎごはん ひじきグラタン ピーマンのじゃこいため ミニトマト あさりじる プラム	むぎごはん しそりバーグ つるむらさきのおひたし ミニトマト たまねぎのみそじる キャンディーチーズ	むぎごはん さばのしょうがに カリカリきゅうかサラダ なめこじる バナナ
午後 おやつ	むぎちゃ えだまめ ぎゅうにゅう	むぎちゃ フレンチドック ぎゅうにゅう	むぎちゃ かぼちゃパイ ぎゅうにゅう	むぎちゃ カルテツウエハース バナナ ぎゅうにゅう	むぎちゃ ツナサンド ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂	436Kcal/17.5g/15.3g 356Kcal/18.5g/17.5g	485Kcal/18.5g/15.5g 417Kcal/22.0g/18.4g	421Kcal/17.8g/11.0g 340Kcal/17.1g/11.2g	461Kcal/14.5g/14.2g 398Kcal/17.7g/16.7g	453Kcal/19.5g/15.0g 365Kcal/21.0g/17.5g
未満児 午前おやつ 未満児主食	とうにゅうラスク	【焼肉】の日 クラッカー	食育体操ちゅうりん(さくら) おこさませんべい	【野菜】の日 むぎウエハース	クッキング(すみれ) むぎごはん
屋 食	むぎごはん しらすいりたまごやき なすいため トマト だいこんじる キウイフルーツ	むぎごはん とりにくのおおりのチーズやき きりほしだいこんのカレーに ミニトマト なめこじる ぶどう むぎちゃ こめこかぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	むぎごはん きすのマリネ かぼちゃのあまに モロヘイヤなっとう もやしのみそじる すいか むぎちゃ ひやしうどん キャンディーチーズ	むぎごはん とうふとツナのハンバーグ わかめときゅうりのすもの キャベツのみそじる すいか むぎちゃ にほしクッキー ぎゅうにゅう	むぎごはん むぎごはん むぎごはん オクラのみそじる プラム むぎちゃ すずかステラ ぎゅうにゅう
午後 おやつ	むぎちゃ ごまポッキー ぎゅうにゅう	むぎちゃ こめこかぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	むぎちゃ ひやしうどん キャンディーチーズ	むぎちゃ にほしクッキー ぎゅうにゅう	むぎごはん むぎごはん むぎごはん オクラのみそじる プラム むぎちゃ すずかステラ ぎゅうにゅう

しっかり水分補給を!!
 まだまだ暑い日が続くと思いますので、適度な水分補給を心がけましょう。
たっぷり休みましょう!!
 暑さで体力が消耗されます。疲れがたまらないよう休息も大切です。
食事はしっかりと!!
 暑さで食欲が落ちることも…。食事づくりにお酢やしょうが、にんにく、梅など上手に取り入れ、しっかり食べる習慣をつけましょう。

