

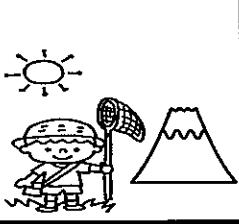
8月



# 給食だより

旭ヶ丘こども園

令和5年

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 ほんぽこうどん 豆腐ときゅうりの塩昆布和え 熱量 323kcal	2 ブルコギ 春雨の酢の物 キャベツと卵のスープ 熱量 325kcal	3 夏野菜カレー 和風サラダ 牛乳 熱量 490kcal	4 ししゃもの唐揚げ 棒棒鶏サラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 363kcal	5 サバの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(えのき、キャベツ) 熱量 334kcal
10時のおやつ(未満児)	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
3時のおやつ	スキムミルク ★ワインナーパン	牛乳 きなこマカロニ	スキムミルク クリームパン	つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 せんべい
7 チキンのカラフルケチャップソテー ★グリーンサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 320kcal	8 ★なすミートスパゲティ シーザーサラダ ニラ玉スープ 熱量 476kcal	9【みたままつり】 赤飯 煮しめ、きゅうりもみ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 327kcal	10 タコライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え もずくスープ 熱量 418kcal	11【山の日】 	12 メンチカツ レタスサラダ みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 熱量 355kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	りんごジュース	野菜ジュース		りんごジュース
牛乳 マーマレードサブレ	フルーツポンチ	牛乳 ココアドック	スキムミルク 胚芽ロールパン		牛乳 せんべい
14 しゅまい マカロニサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 341kcal	15 ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(玉ねぎ、しめじ) 熱量 302kcal	16 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(キャベツ、油揚げ) 熱量 322kcal	17【終戦記念日メニュー】 大根飯 もろきゅう、さつま芋の甘煮 野菜すいとん 熱量 302kcal	18 ちくわの磯辺揚げ 棒棒鶏サラダ みそ汁(豚肉、もやし) 熱量 381kcal	19 鮭の生姜焼き もやしときゅうりの中華和え みそ汁(えのき、油揚げ) 熱量 322kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 クッキー	りんごジュース ビスケット	牛乳 せんべい	麦茶 とうもろこし	スキムミルク ピーチケーキ	牛乳 せんべい
21 チキンのカラフルケチャップソテー グリーンサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 320kcal	22 冷やし中華 春巻き 熱量 316kcal	23 ブルコギ 春雨の酢の物 キャベツと卵のスープ 熱量 325kcal	24 もずく丼 ささみときゅうりの中華和え みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 384kcal	25【誕生会】 ロールパン ミートローフ、トマトサラダ 野菜スープ 熱量 416kcal	26 のり塩チキン コーンサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 312kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
スキムミルク たこ焼き	フルーチェ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 今川焼き	★フルーツゼリー	牛乳 せんべい
28 生揚げとピーマンの甘酢炒め ちくわときゅうりのツナマヨ和え ニラ玉スープ 熱量 354kcal	29【手作り弁当】 ワインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 319kcal	30 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 具沢山だし活スープ 熱量 422kcal	31 なすと豚肉のみそ炒め スパサラダ わかめスープ 熱量 337kcal	◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児) ◎★が新メニューです。	
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース		
牛乳 フライドポテト	フルーツヨーグルト	牛乳 ドーナツ	スキムミルク ジャムサンド		

上手に水分補給をしましょ!

## ★食事がら★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

## ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。



冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎてしまいがちです。