



# 8月の給食だよ

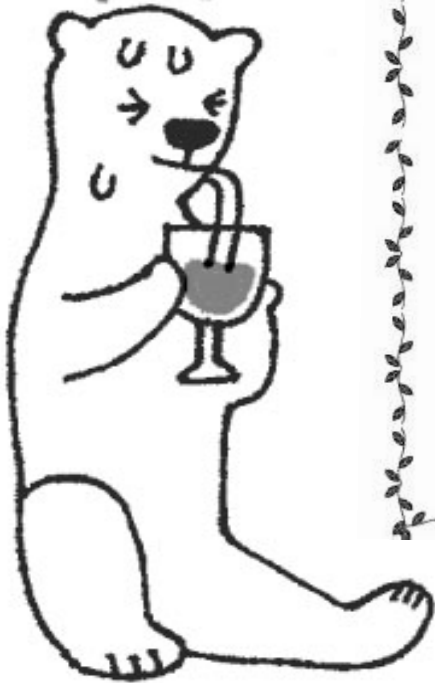


すみれ乳児院 2016年8月1日発行

## まだまだ暑い日は続いています

夏バテかな？と思ったらまず食生活の見直しから始めてみて下さい。きゅうりやトマト、冬瓜など夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、暑さで摂りすぎてしまった水分を、しっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。今回は暑いとついつい飲み過ぎてしまうジュースのお話をします。飲み過ぎに注意して適切に水分摂取をしましょう。

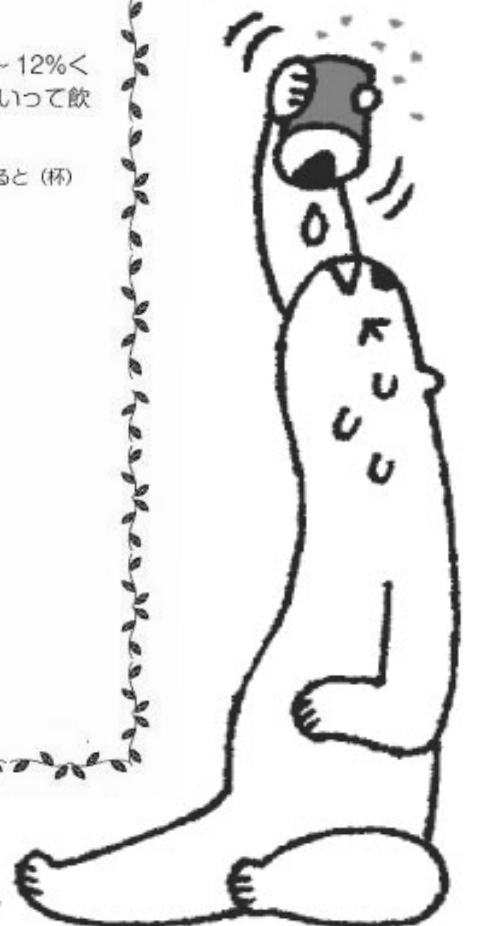
## 清涼飲料水 中身を知って適切に！



清涼飲料は、清涼感のあるおいしい飲みものです。自動販売機やコンビニエンスストアの増加とともに、いつでもどこでも買える、飲めるものになりました。

**甘い清涼飲料** 炭酸飲料や果汁飲料は、主に糖度が10～12%くらいの飲みものです。のどがかわいたと飲んでいては、食欲に影響します。

1本3gのスティックシュガーに換算すると(本)	ごはんのエネルギーに換算すると(杯)
コカ・コーラ 500ml	
C.C.レモン 500ml	
ファンタグレープ 500ml	
ケーとつてもオレンジ 470ml	
100%アップルジュース 200ml	
カルピスウォーター 500ml	
アクアアブルガリア 200ml	



たんぼぼクラスでは、離乳食を始める子どもが徐々に増えてきました。離乳食を始めるにあたって、「お食い初め」という楽しい行事を行いました。鯛や赤飯のおめでたい料理で家族とお祝いをします。これから、たくさんの料理と出会う最初にふさわしい行事でした。食に対して興味を持ち、たくさんのお友だちと楽しく食事をしながら大きくなってほしいです！



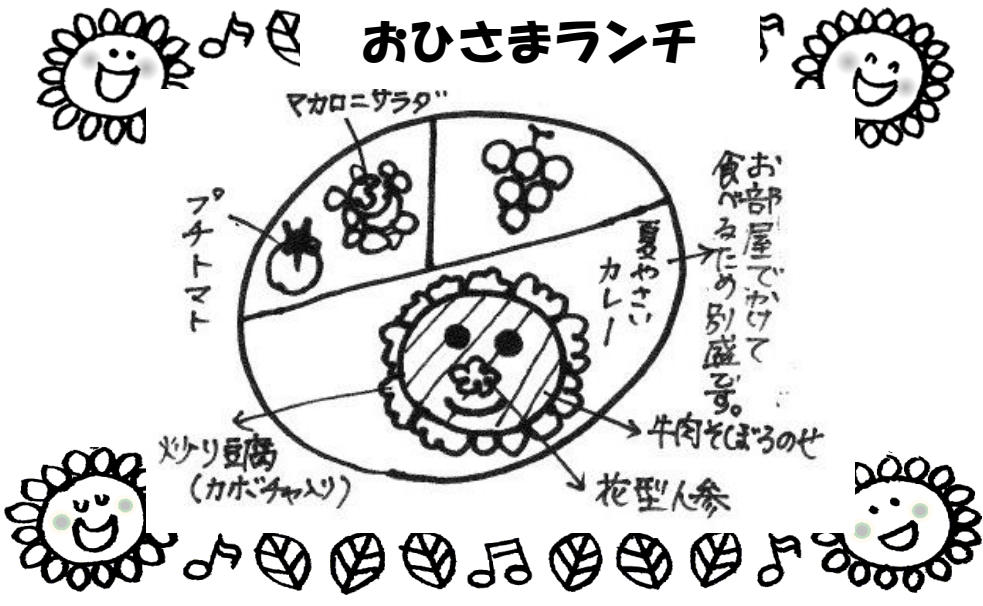
お食い初めメニュー 鯛・赤飯・お吸い物



# 8月 予定献立表

すみれ乳児院 2016年 8月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・豚へしのつけ焼き なすのマヨ和え・すまし汁・ぶどう 29日：鶏のマーマレード焼き ラタトゥイユ スープ	オレンジゼリー お茶 29日：カルピスゼリー	おこぎり・鯖のあんかけ ひじきの五目煮豆・みそ汁・もも 29日：お魚バーグ じゃが芋きんぴら・すまし汁
2日 16日 30日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁	ツナパスタ ポテトのスープ煮・ぶどう 30日：冷麺 かぼちゃのそぼろ煮	ヨーグルト お茶	おこぎり・豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう・すまし汁・もも 30日：鮭のトマトオイル焼き そうめんサラダ・すまし汁
3日 17日 31日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・鶏の照り焼き 肉じゃが・すまし汁・ぶどう 31日【誕生日食 おひさまカレープレート】	実習生さんの手作りおやつ 17日：スイカ割り	ご飯・白身魚のカレームニエル いんげんの和え物・みそ汁・もも 31日：レバー入りバーグ きゅうりの和え物・みそ汁
4日 18日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	チャーハン カボチャ煮・中華スープ ぶどう	実習生さんの手作りおやつ	おこぎり・牛肉のカレー炒め 野菜のゆかり和え・みそ汁 もも
5日 19日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	冷やしうどん 豚肉と冬瓜煮・ぶどう	ぼりぼりクッキー 牛乳	ご飯・松風焼き もやしの和え物・すまし汁 もも
6日 20日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・冷しゃぶ しのだ煮・みそ汁 ぶどう	米粉蒸しパン 牛乳	炊き込みご飯 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜の酢の物・すまし汁・もも
7日 21日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・カレーの照り焼き ピーマンきんぴら・みそ汁 ぶどう	菓子・牛乳	カレーライス トマトワカメサラダ もも
8日 22日	(月)	パン・みかん缶詰 ミートボール 飲むヨーグルト	ご飯・鶏の梅みそ焼き ごぼう煮・すまし汁 ぶどう	りんごゼリー お茶	さつま芋ご飯・鮭のマヨ焼き 春雨サラダ・みそ汁 もも
9日 23日	(火)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	冷やしそうめん 高野豆腐 ぶどう	菓子・牛乳	ご飯・ぶりぶりシュウマイ 大根サラダ・すまし汁 もも 
10日 24日	(水)	パン・バナナ チーズ 牛乳	 夏野菜丼・さつま芋昆布煮 すまし汁・ぶどう	人参クッキー 牛乳	ご飯 冷やし宝蒸し ひじきの煮物・みそ汁 もも
11日 25日	(木)	パン・バナナ ミートボール ミックキャロット	ご飯・ししゃも焼き 切り干し大根煮・すまし汁 ぶどう	菓子・牛乳 25日：フレンチトースト	中華丼・冬瓜のスープ煮・もも 25日：ご飯・八宝菜 冬瓜の煮物・中華スープ
12日 26日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 12日パン朝食	きのこうどん なすの煮物 ぶどう	 パナマフィン 牛乳  26日：蒸しとうもろこし	ご飯 スパニッシュオムレツ ポテトサラダ・ポタージュ もも
13日 27日	(土)	パン・バナナ チーズ 牛乳	ご飯・鯖のきじ焼き 白菜煮・みそ汁 ぶどう	マカロニきな粉 牛乳	切り干し大根のまぜ寿司 筑前煮 すまし汁、もも
14日 28日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・豚肉の変わり焼き キャベツ煮・みそ汁 ぶどう	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ



果物は変更の可能性があります。

## 8月の給食予定

3日、4日：実習生さんの手作りおやつ

5日：年長クラス・クッキー作り

17日：スイカ割り

31日：誕生日食 おひさまカレープレート

### 朝食パンのお買いもの

2・16・30日：Aクラス

9・23日：Bクラス