



8月の献立表



令和2年7月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
	3	4	5	6	7	8
食事メニュー	ごはん コーンの弁当 納豆サラダ フルーツ トマ玉スープ	ひじきごはん 酢豚 もやしのナムル 高野豆腐のみそ汁	梅昆布ごはん 鮭のかわり焼き 春雨の酢の物 ミトト なすびのみそ汁	そうめん 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ フルーツ	ごはん お好み焼き風卵焼 人参とりんご のサラダ 揚げかぼちゃ 豆乳スープ	
午前のおやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ブルーネ	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳 フルーツ	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 干し芋	牛乳 きなこサブレ	牛乳 ごまスティック	牛乳 ごはんピザ	牛乳 ぶどう蒸しパン	午後おやつ
食事メニュー	10 山の日	11	12	13	14	15
		ごはん みそ肉団子 切干大根の甘酢和え じゃがいもの たらこ和え オクラのみそ汁	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜の塩昆布和え かぼちゃの甘煮 冬瓜のみそ汁	保育協力日	保育協力日	保育協力日
午前のおやつ		牛乳 うの花クッキー	牛乳 いもかりんとう			
午後のおやつ		牛乳 スティック野菜	牛乳 すいか			
食事メニュー	17	18	19	20	21	22
	ごはん マーボー茄子 人参サラダ 高野豆腐煮 切干大根のみそ汁	ごはん 魚の生姜煮 あらめ煮 野菜のゆかり和え 小松菜のみそ汁	ごはん 厚揚げの中華煮 ココロサラダ ミトト トマトのみそ汁	パン トマトソース コーンサラダ フルーツ じゃが芋スープ	☆お誕生会メニュー☆ 肉寿司 ぎせい豆腐 わかさぎ フルーツ とろろのすまし汁	
午前のおやつ	牛乳 チーズ	牛乳 フルーツ	牛乳 干し芋	牛乳 ごまスティック	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 スナック菓子	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 おなかチャハン	牛乳 クリームサンド	午後おやつ
食事メニュー	24	25	26	27	28	29
	カレーライス レモン醤油和え 冷やしトマト	ごはん 豚肉の炊き込み じゃが芋の ごまマヨネーズ和え フルーツ 豆腐スープ	☆こすもす組リクエスト献立 しょうゆラーメン 鶏肉のゆかり揚げ かぼちゃサラダ バナナ	生姜ごはん ししゃも焼き ごぼうサラダ ピーマンのきんぴら しじみ汁	ごはん ポークビーンズ 野菜の甘酢和え ミトト かき玉汁	
午前のおやつ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ベジタブルスティック	牛乳 クラッカー	牛乳 ブルーネ	牛乳 ごぼうチップス	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 シュガーラスク	牛乳 切干大根お好み焼	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 フライドポテト	牛乳 せんべい	午後おやつ
食事メニュー	31	<p>※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※今月のリクエスト献立はこすもす組さんです。 ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。</p> <p>8月の旬の食材</p> <p>きゅうり、トマト、なすび、オクラ、ピーマン、かぼちゃ、冬瓜、すいか、もも、巨峰、あじ、いわしなど</p>				
午前のおやつ	牛乳 クッキー					
午後のおやつ	牛乳 いもかりんとう					

～8月のおやくそく～

☆朝ごはんをたくさん食べてきましょう☆



この時期は子どもたちにも夏の疲れが出てくる頃です。朝のスタートを早めにし、朝ごはんをたくさん食べて生活のリズムをととのえて登園しましょう。

朝ごはんを食べて脳と体をスイッチオン！

朝ごはんを食べると、胃や腸などが動き始め、寝ている間に低下した体温が上がります。そして、脳にエネルギーが補給され、脳の動きが活発になり、視覚や味覚などの感覚神経を刺激されて体全体が活動するための準備を整えることができます。

おすすめ朝ごはんは「ごはん」と「みそ汁」

朝からたくさんメニューを用意するのは大変です。まずは、ごはんといくらかのみそ汁があれば十分です。ごはんは消化吸収が穏やかで、腹もちが良いのでおすすめです。また、ごはんのみそ汁と一緒にとると、お互いが不足しているものを補って、栄養バランスがアップします。



朝ごはんをしっかりと食べるにはどうするの？



早寝・早起きの習慣が朝ごはんのカギ！！

☆夜お風呂に入る

体を温めて寝ると、夜出るホルモンの分泌が良くなります。

☆起きる時間をしっかりとって寝る

脳がその時間まで、しっかりと寝ようとしています。

☆テレビやゲーム機などの光は夜9時以降は控える

電子画面は脳に強い刺激を与えます。

☆寝るときは部屋の電気を切り、暗くする

足元の間接照明はOK。目に入る光はすべて切りましょう。

