

8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)
ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん ミートスパゲティ 小松菜と鮭のマヨ和え コンソメスープ フルーツ	ゆかりごはん 冷やし中華 かぼちゃの煮物 フルーツ	牛肉とごぼうの混ぜごはん さつまいもの天ぷら みそ汁 お楽しみゼリー	ごはん 魚のフライ 春雨の炒め物 みそ汁 フルーツ
お菓子	ホットケーキ	お菓子	お菓子	お菓子
米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン さとう しょうゆ みりん しょうが  人参 きゅうり ハム マカロニ コンソメ マヨネーズ  人参 玉ねぎ わかめ 油揚げ だし みそ  フルーツ	米 あいびきミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン スパゲティ コンソメ ケチャップ  小松菜 人参 コーン 鮭フレーク コンソメ マヨネーズ  人参 玉ねぎ しめじ じゃがもち コンソメ  フルーツ	米 ゆかりふりかけ  ささみ きゅうり もやし 卵 中華めん 中華だし しょうゆ 酢 さとう ごま油 いりごま  かぼちゃ 人参 油揚げ だし さとう みりん しょうゆ  フルーツ	米 牛肉 人参 ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく ひじき だし さとう しょうゆ みりん  さつまいも 小麦粉 油  人参 玉ねぎ 木綿豆腐 わかめ だし みそ  ゼリー	米 白身魚 酒 しょうゆ しょうが 小麦粉 パン粉 油  豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨 中華だし さとう しょうゆ みりん ごま油 いりごま  人参 玉ねぎ えのき 油揚げ だし みそ  フルーツ
8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)		
ごはん ホイコーロー ささみともやしの中華サラダ 中華スープ フルーツ	ちらし寿司 野菜のかき揚げ すまし汁 フルーツ	ごはん 焼きそば フライドポテト みそ汁 お楽しみゼリー		
お菓子	お菓子	お菓子		
米 豚肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン 中華だし さとう しょうゆ オイスターソース  ささみ もやし きゅうり 人参 中華だし しょうゆ 酢 さとう ごま油 いりごま  人参 玉ねぎ わかめ えのき 中華だし  フルーツ	米 人参 ごぼう れんこん 高野豆腐 ちくわ 卵 ささみのり 酢 さとう 塩  えび 人参 玉ねぎ ピーマン 小麦粉 油  人参 玉ねぎ 木綿豆腐 青ねぎ だし しょうゆ みりん  フルーツ	米 豚肉 人参 きゃべつ 玉ねぎ 青ねぎ やしそばめん ソース  フライドポテト 塩 油  人参 玉ねぎ えのき 白ねぎ だし みそ  ゼリー	※献立は都合により変更する場合がございます。 ※フルーツ缶はパイン缶、みかん缶を予定しています。 ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、ハッピーターン、クッキー、星たべよ等から年齢に応じて用意しています。 ※お夜食はスティックパン、おにぎりを予定しています。	

### <夏を元気に過ごそう！>

暑い夏に負けないようににはどんなことに気をつければ良いのでしょうか。

#### ○規則正しい生活をする

早寝早起きをし、朝・昼・夕の食事をしっかりとることで生活リズムを整え夏バテにくい体を作ります。

#### ○水分を上手にとる

水分不足になると熱中症や脱水症状にかかる危険が高くなります。食事からは味噌汁やスープからスポーツ後はスポーツドリンクから積極的に取り入れるのも良いでしょう。ただし、糖分が多いものもあるので注意が必要です。

#### ○食べ物を味わおう

食事は、肉、魚、卵、豆製品、乳製品、緑黄色野菜など、特にこの季節には水分やカリウムを豊富に含み、夏バテや熱中症予防とも言われている夏野菜(とうもろこし、トマト、なす、きゅうり、スッキーニ、オクラ等)を食べよう！！

