

令和4年度

8 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時おやつ	3時おやつ
1 月	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ サイコロサラダ	牛乳 昆布	カルビス チーズマフィン
2 火	ゆかりご飯 茄子と油揚げのみそ汁 鶏肉マーマレード焼き かぼちゃサラダ	牛乳 ボーロ	かき氷
3 水	コーンご飯 キャベツと豚肉のみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 春雨と胡瓜のチャプチェ風	のむヨーグルト ビスケット	牛乳 とうふわどーナツ
4 木	麦ご飯 切り干し大根としめじのみそ汁 鶏肉の野菜あん炒め 胡瓜トマトのドレッシング和え	牛乳 小魚	お茶 わらび餅
5 金	わかめご飯 豆腐と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のから揚げ キャベツと胡瓜のおかか和え	牛乳 かりんとう	コーヒー牛乳 クッキー
6 土	そばろチャーハン 豆腐スープ オレンジ	りんごジュース	ビスケット

8 月	鶏肉照り焼き丼 そうめんすまし汁 かみかみサラダ とうもろこし	牛乳 せんべい	牛乳 ヨーグルトマフィン
9 火	鮭とわかめご飯 もやしと人参のみそ汁 チーズサンドフライ 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 バナナ	のむヨーグルト ツナマヨ-toast
10 水	クマさんミートスパゲティ じゃがいもポテト フルーツサラダ 枝豆	牛乳 スティックパン	フルーツパフェ
11 木	山 の 日		
12 金	お 弁 当 の 日		ヤクルト
13 土	盆 休 園 (一 部 希 望 保 育)		ビスケット

15 月	盆 休 園		
16 火	ハヤシライス りんご	ぶどうジュース	せんべい
17 水	ジャージャー麺 納豆のかき揚げ オレンジ	牛乳 昆布	牛乳 サンドイッチ
18 木	麦ご飯 冬瓜とひき肉スープ カラスカレイのホイル焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 かりんとう	もみもみシャーベット
19 金	バターロールパン ミルク かぼちゃスープ 野菜ミートローフ マカロニサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 あん入りおはぎ
20 土	もやしコーンラーメン バナナ	野菜ジュース	ビスケット



22 月	麦ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 酢豚 春雨とハム・卵和え	牛乳 ボーロ	お茶 オレンジゼリー
23 火	麦ご飯 豚汁 鯖のみそ焼き もやしのナムル	コーヒー牛乳 せんべい	フルーチェ
24 水	炊き込みご飯 豆腐とわかめのすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き ひじきの中華和え	牛乳 バナナ	お茶 水ようかん
25 木	カレーライス キャベツとレーズンサラダ スイカ	のむヨーグルト 昆布	牛乳 プリンマフィン
26 金	チャンポンうどん 筑前煮 バナナ	牛乳 スティックパン	お茶 お好み焼き
27 土	みそバター風豚丼 フルーツヨーグルト	オレンジジュース	せんべい

29 月	麦ご飯 大根としめじのみそ汁 揚げ茄子と豚肉のごまみそ和え れんこんサラダ	牛乳 ボーロ	のむヨーグルト はちみつケーキ
30 火	肉みそスパゲティ トマトサラダ オレンジ	牛乳 かりんとう	牛乳 のりつきいももち
31 水	コッパパン ミルク コーンスープ 茄子とトマトの肉みそチーズ焼き ポテト卵サラダ	フルーツ牛乳 小魚	コーヒー牛乳 キャラットケーキ

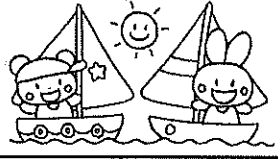


令和4年度

8 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

総社保育園

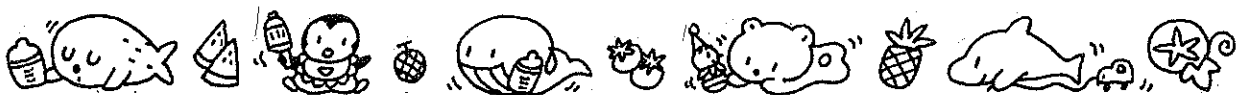
日 曜	献 立 名			10時 おやつ	3時おやつ
1 月	人参・きゅうり・じゃが芋がゆ	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	白身魚の磯煮	せんべい	りんごパンケーキ
2 火	きゅうり・トマト・人参がゆ	玉ねぎと豆腐のみそ汁	ササミとかぼちゃ煮	ポーロ	ヨーグルト
3 水	かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎがゆ	キャベツとひき肉スープ	白身魚のりんごソース焼き	ビスケット	豆腐ドーナツ
4 木	人参・キャベツ・じゃがいもがゆ	大根と白身魚のスープ	ミートボールのトマト煮	バナナ	ホットケーキ
5 金	白身魚・きゅうり・人参がゆ	豆腐と玉ねぎのみそ汁	ササミとじゃが芋の胡瓜おろし煮	ビスケット	芋りんご煮
6 土	じゃが芋・鶏ミンチ・人参・かぼちゃがゆ	豆腐スープ		せんべい	ビスケット

8 月	鶏ミンチ・人参・かぼちゃがゆ	そうめんすまし汁	白身魚の揚げ煮	おろしりんご	せんべい	ヨーグルト蒸しパン
9 火	じゃが芋・鮭がゆ	大根と人参みそ汁	ミートボールの酢豚風		バナナ	フレンチトースト
10 水	スープスパゲッティ	じゃが芋のそぼろ煮	バナナヨーグルト		ポーロ	ポテトマッシュ
11 木	山 の 日			/		
12 金	お 弁 当 の 日			せんべい	ビスケット	
13 土	盆 休 園 (一 部 希 望 保 育)					

15 月	盆 休 園			/		
16 火	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白身魚がゆ	おろしりんご		ポーロ	せんべい	
17 水	煮込みうどん	豆腐の五目煮	バナナ	ビスケット	ジャムサンド	
18 木	大根・人参・じゃがいもがゆ	胡瓜とひき肉スープ	白身魚のホイル焼き	おろしりんご	芋茶巾	
19 金	パンがゆ	かぼちゃスープ	野菜ミートローフ	マカロニサラダ	バナナ	いも人参がゆ
20 土	煮込みうどん	バナナ		せんべい	ビスケット	

22 月	白身魚・胡瓜・人参・がゆ	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ピーマン入りミニバーグ	ポーロ	オレンジゼリー
23 火	人参・かぼちゃ・玉ねぎがゆ	豆腐と大根のみそ汁	白身魚のみそ煮	ビスケット	バナナヨーグルト
24 水	じゃが芋・胡瓜・白身魚がゆ	豆腐とほうれん草のみそ汁	ササミの人参りんご煮	せんべい	ポテトドーナツ
25 木	キャベツ・人参・かぼちゃがゆ	肉じゃが	バナナ	ビスケット	人参蒸しパン
26 金	チャンポンうどん	かぼちゃのそぼろ煮	おろしりんご	ポーロ	かぼちゃおやき
27 土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・玉ねぎがゆ	ヨーグルト		ビスケット	せんべい

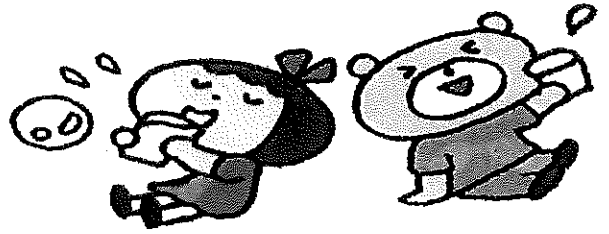
29 月	人参・じゃが芋・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ	大根と茄子のみそ汁	白身魚の人参おろし煮	バナナ	ホットケーキ	
30 火	肉みそスパゲッティ	キャベツ・トマトサラダ	おろしりんご	ポーロ	いももち	
31 水	パンがゆ	ポテトスープ	茄子とトマトのみそ焼き	バナナ	せんべい	人参ケーキ



給食だより

令和4年度

8月



上手な水分補給で夏バテ知らず！

水分補給と3つの約束

熱中症予防のためには、こまめな水分補給が必要ですが、いくつか注意することがあります。下に書かれた3つの約束を守って、上手に水分補給をしましょう。



飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

★ どんなものを飲んだらいいの？

望ましいもの

○ 麦茶 ○ 水 ○ ことも用イオン飲料

○ 牛乳(水分補給としては適していませんが、タンパク質や糖質、ミネラルなど、必要な栄養が含まれているので1日1杯は飲むとよいでしょう)

※ 一度にたくさんの水分をとらないで、少しずつ口に含ませるような感じで水分を補給するとよいでしょう。飲む量は1回にコップ1杯程度にします。

飲み方を注意したいもの

・ 硬水のミネラルウォーター

硬度の高い水は乳幼児の場合、ミネラルを体の外に排出しようとしてしまうので水分補給にはなりません。

・ ジュース・スポーツドリンク

糖分が高いと糖分の分解にビタミンB1が使われ、失われてしまい、夏バテになりやすいです。スポーツドリンクは2倍くらいに薄めて飲むとよいでしょう。