



# 8月 給食献立予定表



2022年度

かすが保育園  
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	月	牛乳 アスパラビスケット	パン フォカッチャ	鶏肉のハーフ焼き 緑黄色野菜のゴロゴロサラダ スープ	麦茶 フルーツヨーグルト	麦茶 せんべい
2	火	牛乳 かりんとう	冷やしたぬきうどん	白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え	牛乳 クラッカー	麦茶 鈴カステラ
3	水	牛乳 せんべい	麦ごはん	回鍋肉 もやしとメンマの和え物 スープ	麦茶 ビスケット	牛乳 ウェハース
4	木	ヨーグルト	ごはん	カジキの甘みそ漬け ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 豆腐パンケーキ	麦茶 ビスコ
5	金	牛乳 バナナ	とうもろこしごはん	鶏肉と大根の五目煮 焼豚サラダ みそ汁	麦茶 みそポテト	牛乳 クッキー
6	土	牛乳 ウェハース	冷やし中華	じゃがいもの磯和え ぶどうゼリー	牛乳 鈴カステラ	麦茶 かりんとう
8	月	牛乳 源氏パイ	ごはん	肉じゃが 切り干し大根と納豆和え みそ汁	牛乳 メロンパン	麦茶 オレンジ
9	火	ヨーグルト	麦ごはん	鮭の塩焼き チキンサラダ すまし汁	麦茶 スイカ	牛乳 動物ビスケット
10	水	牛乳 エビチップ	パン デュラムファイン	鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ スープ	牛乳 クッキー	麦茶 クラッカー
12	金	牛乳 ビスコ	ミートソース スパゲッティ	ツナコーンサラダ チーズ	麦茶 ウェハース	麦茶 ゆかりごはん
13	土	牛乳 ビスケット	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 パン・オレ
15	月	牛乳 鈴カステラ	麦ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き 人参サラダ すまし汁	牛乳 マカロニきなこ	麦茶 バナナ
16	火	牛乳 クラッカー	ごはん	生揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	麦茶 かりんとう	牛乳 源氏パイ
17	水	チーズ オレンジ	パン ナチュラル	フランクフルトとじゃが芋のソテー きのことささみのサラダ スープ	牛乳 ビスケット	麦茶 エビチップ
18	木	牛乳 クッキー	ごはん	さばの梅みそ漬け 中華風サラダ すまし汁	麦茶 せんべい	牛乳 マフィン
19	金	ヨーグルト	冷やしわかめうどん	豚肉のごましゃぶ風 もち麦サラダ	牛乳 ココアカップケーキ	麦茶 ふりかけごはん
20	土	牛乳 Caせんべい	キーマカレー	ミモザサラダ チーズ	麦茶 ビスコ	牛乳 鈴カステラ
22	月	牛乳 ウェハース	ごはん	鮭のさざれ焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	麦茶 枝豆 煮干し	麦茶 せんべい
23	火	牛乳 動物ビスケット	パン フティボワン	夏野菜のミネストローネスープ ブロッコリーとエビのサラダ ぶどう	麦茶 カルピスゼリー	牛乳 ビスケット
24	水	牛乳 かりんとう	関西風 冷やしたぬきうどん	豚肉のしゃぶしゃぶ風 なすのチーズ焼き	牛乳 源氏パイ	麦茶 エビチップ
25	木	ヨーグルト	ふりかけごはん	大根と高野豆腐の煮物 ちくわとわかめの酢の物 すまし汁	★誕生会おやつ★	牛乳 クラッカー
26	金	牛乳 せんべい	麦ごはん	鶏のから揚げ 春雨サラダ 冷汁	牛乳 ピザトースト	麦茶 アスパラビスケット
27	土	牛乳 ビスコ	パン キャロットロール	肉団子スープ さつまいもサラダ バナナ	麦茶 おにぎり	牛乳 クッキー
29	月	牛乳 鈴カステラ	チキンカレー	コーンクリームサラダ ミニトマト チーズ	麦茶 みかんゼリー	麦茶 ウェハース
30	火	ヨーグルト	かおりごはん	肉豆腐 和風サラダ みそ汁	麦茶 冷麦	牛乳 かりんとう
31	水	牛乳 クラッカー	麦ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ すまし汁	牛乳 Caせんべい	麦茶 源氏パイ

## 【上手な水分補給で熱中症を予防しよう】

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されます。水分の上手な補給を心掛け熱中症に気を付けましょう。



### ①こまめに水分補給をしよう

→のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠です。のどの渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

### ②水分補給には水や麦茶を選びましょう

### ③ジュースやスポーツドリンクはおやつの際に

→糖分の摂り過ぎで空腹を感じにくくなり、夏バテの原因になります。また、肥満や虫歯の原因にもなるので、飲み過ぎには注意しましょう。

### ④冷たい飲み物に注意しましょう

→胃や腸の働きを悪くし下痢の原因になります。常温に近いものを飲むようにしましょう。

