



# 8月こんだてひょう

平成 27年 8月 1日 豊間根保育園



## 夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、なすや冬瓜など、夏野菜は水分やビタミン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、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過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、元気に夏を過ごしましょう。

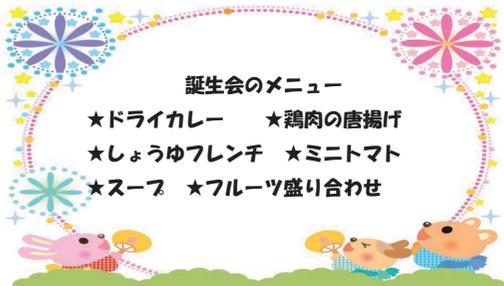


### 味覚や脳の発達に欠かせないよく噛むための言葉かけ

「もぐもぐ、カミカミ」と言っても、どうするのがわからない子供には、子供自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「噛んだらどんな味がするかな? どう聞こえたかな?」など、自分がしっかり噛むことで感じる感覚を言葉に出来るように働きかけます。食べ物の噛みごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。

※ 園でも献立表でカミカミメニューをお知らせします。

今月のカミカミメニュー: 筑前煮・レンコンサラダ・ストーンクッキー・カミカミ昆布



### 誕生会のメニュー

- ★ドライカレー ★鶏肉の唐揚げ
- ★しょうゆフレンチ ★ミニトマト
- ★スープ ★フルーツ盛り合わせ

6日は誕生会ですので、ご飯はいいません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。  
 ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	土	ヨーグルト	ローストチキン・大根とツナのサラダ・トマト・スープ・果物(きのご組参観日)		麦茶・お菓子		
2	日						
3	月	牛乳・ビスケット	鮭のマヨネーズ焼き・野菜の卵とじ・枝豆・すまし汁・果物		牛乳・ミニチョコパン	584	452
4	火	牛乳・ビスコ	鶏肉の照り焼き・スパゲッティサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	491	334
5	水	牛乳・コーンフレーク	八宝菜・涼伴三糸・かぼちゃの天ぷら・味噌汁・果物		麦茶☆茹とうもろこし	510	286
6	木	牛乳・卵ポーロ	誕 生 会		アイスクリーム	592	627
7	金	牛乳・ウエハース	たこ天・和風サラダ・ブロッコリーソーテー・味噌汁・果物		牛乳☆バナナケーキ	545	408
8	土	牛乳・せんべい	冷やしきつねうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
9	日						
10	月	牛乳・サブレ	鮭のレモン焼き・えびとひじきのかき揚げ・野菜のごま和え・味噌汁・果物		麦茶☆五穀おにぎり	589	389
11	火	牛乳・ブリッツ	マカロニグラタン・スイートポテトサラダ・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	578	447
12	水	牛乳・クラッカー	カレー・スープ・果物 (グランパ・グランマクッキング)		牛乳☆チョコ蒸しパン	612	447
13	木	牛乳・せんべい	ひじき入り厚焼き卵・スパゲッティソーテー・トマト・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	512	338
14	金		お盆(人数により園で対応いたします)				
15	土		お盆(人数により園で対応いたします)				
16	日						
17	月	牛乳・ビスケット	麻婆豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・味噌汁・果物		牛乳☆黒ごまケーキ	612	487
18	火	牛乳・ビスコ	タラのカレー天ぷら・大豆サラダ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	466	303
19	水	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のマーマレード焼き・シルバーサラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物		☆カルピスゼリー	392	296
20	木	牛乳・卵ポーロ	さばの味噌煮・大根サラダ・枝豆・すまし汁・果物		牛乳・かりんとう	480	315
21	金	牛乳・ウエハース	ホワイトソースのハンバーグ・フレンチサラダ・トマト・スープ・果物		ヨーグルト・カミカミ昆布	492	341
22	土	ヨーグルト	タコライス・きゃべつのごまサラダ・トマト・スープ・果物(つくし組参観日)		麦茶・お菓子		
23	日						
24	月	牛乳・サブレ	揚げ豆腐・ジャーマンポテト・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・せんべい・小魚	471	333
25	火	牛乳・ブリッツ	大豆とウインナーのトマト煮・ナスフライ・レンコンサラダ・味噌汁・果物		牛乳☆ごまトースト	598	473
26	水	牛乳・クラッカー	鮭の塩焼き・筑前煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物		ゼリー	443	261
27	木	牛乳・せんべい	豚肉の生姜焼き・ブロッコリーと卵のサラダ・大学芋・味噌汁・果物		牛乳☆ストーンクッキー	659	521
28	金	牛乳・ハーベスト	ミートボール・春雨サラダ・トマト・味噌汁・果物		アイスクリーム	528	351
29	土	牛乳・せんべい	そうめん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
30	日						
31	月	牛乳・ビスケット	さばの黄金焼き・ピーマンソーテー・枝豆・すまし汁・果物		牛乳・ビスケット	493	339