

8月のこねだて

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
焼肉の炊き込みご飯 魚の塩焼き パッパ ブロッコリーの塩茹で みそ汁 デザート	夏野菜カレー 大豆とツナのサラダ わかばとんかつ みそ汁 デザート	ごはん ぶたのBBQリース 中華トマトキュウリ ひじきのサラダ みそ汁 デザート	パン ハンバーグ ブロッコリーのごま和え イタリアンパセリ コーンスープ デザート	ごはん 豚のしょうが焼き キャブツの甘酢和え 切り干し大根のサラダ みそ汁 デザート	しょうゆラーメン デザート
8	9	10	11	12	13
ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 ひじきのサラダ マカロニサラダ みそ汁 デザート	親子丼 ししゃも 納豆のおかか和え みそ汁 デザート	パン 鶏の照り焼き さっぱりポテトサラダ 小松菜と海苔の和風サラダ コーンスープ デザート	山の日	肉味噌あん かけうどん デザート	味噌ラーメン デザート
15	16	17	18	19	20
カレーうどん デザート	麻婆丼 かぼちゃの煮つけ ブロッコリーの甘酢和え みそ汁 デザート	ごはん 魚のしょうが味噌焼き フライドポテト キャブツのサラダ コーンスープ デザート	ごはん キャブツ ポテトサラダ いんげんのごま和え みそ汁 デザート	ごはん からあげ じゃが焼き 野菜スティック みそ汁 デザート	肉うどん デザート
22	23	24	25	26	27
ごはん 鶏の味噌がし焼き ブロッコリーのかき揚げ和え もやしのかき揚げ みそ汁 デザート	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 切り干し大根の酢の物 ポイルキャブツ みそ汁 デザート	パン 魚のフライ もやしのかき揚げ こぶき芋 ミネストローネ デザート	納豆丼 かぼちゃサラダ かみかみ和え みそ汁 デザート	ごはん 肉じゃが 小松菜の磯辺和え マカロニのかき揚げ みそ汁 デザート	夏祭り
29	30	31	デザート りんご バナナ 		
ごはん 豚のねぎパン焼き 切り干し大根のサラダ もやしの塩昆布和え みそ汁 デザート	牛丼 湯豆腐 かぼちゃの炊き込み みそ汁 デザート	パン 鶏の塩焼き 青のりポテトサラダ ほうれん草のごま和え コーンスープ デザート			

あのお保育園

		10時	3時
8月	1日 (月)	牛乳、スナック	マーブル蒸しパン、ヨーグルト、お茶
	2日 (火)	牛乳、クッキー	ジャムサンド、ヨーグルト、お茶
	3日 (水)	牛乳、かりんとう	お麩のサラダ、ヨーグルト、お茶
	4日 (木)	ウハース	菜めしおにぎり、お茶
	5日 (金)	牛乳、クッキー	きな粉クッキー、ヨーグルト、お茶
	6日 (土)	牛乳、クッキー	ゆかりおにぎり、お茶
	8日 (月)	牛乳、ウハース	バナナケーキ、ヨーグルト、お茶
	9日 (火)	牛乳、スナック	お好み焼き、お茶
	10日 (水)	牛乳、かりんとう	お茶漬け、お茶
	11日 (木)	やまのひ	
	12日 (金)	牛乳、ポード	豆腐入りあべかわ団子、お茶
	13日 (土)	牛乳、スナック	ごま塩おにぎり、お茶
	15日 (月)	牛乳、クッキー	二色ゼリー、ヨーグルト、お茶
	16日 (火)	牛乳、ウハース	じゃがチーズガレット、ヨーグルト、お茶
	17日 (水)	牛乳、クッキー	シリアルバー、ヨーグルト、お茶
	18日 (木)	ウハース	かぼちゃケーキ、ヨーグルト、お茶
	19日 (金)	牛乳、かりんとう	もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶
	20日 (土)	牛乳、クッキー	わかめおにぎり、お茶
	22日 (月)	牛乳、ウハース	りんごケーキ、ヨーグルト、お茶
	23日 (火)	牛乳、ポード	チーズ入り蒸しパン、ヨーグルト、お茶
	24日 (水)	牛乳、スナック	チャーハン、お茶
	25日 (木)	牛乳、クッキー	カレーライス、ヨーグルト、お茶
	26日 (金)	牛乳、クッキー	ぶどうゼリー、クッキー、お茶
	27日 (土)	夏祭り	
	29日 (月)	牛乳、ウハース	ハートパイ、ヨーグルト、お茶
	30日 (火)	牛乳、かりんとう	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
	31日 (水)	牛乳、スナック	塩昆布おにぎり、お茶

水分補給をしっかりしよう！！

子どもは大人よりも体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがる時が水分補給のタイミング。特にたくさん汗をかくこの季節は、のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を与えるように心がけましょう。保育園では、元気ジュース（経口補水液）を手作りして飲んでいます。簡単にできるのでぜひご家庭でも作ってみてください★

元気ジュース(経口補水液)

- 材料・湯さまし 500cc
- 砂糖 5.5g
 - 塩 1g
 - レモン汁 8cc

作り方

沸かしたお湯に砂糖と塩を入れよく混ぜ、冷めた後にレモン汁を入れて完成☆