

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、アスパラビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー															
	主食	ごはん	角食	ごはん	わかめごはん	冷やしソーメン	ごはん															
屋食	副食	すみそ汁 (玉ねぎ・人参) 鮭の照り焼き 白菜お浸し トマト	コーン入り卵スープ ポークピカタ 春雨のあえ物	しめじみそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 納豆かき揚げ ブロッコリーおかか和え	豆腐すまし汁 (ほうれん草・人参) だし巻き卵 じゃがいもカレー煮 ヨーグルト	鶏肉タンドリー焼き 小松菜コーンソテー	キャベツみそ汁 (人参・えのき) コーンチキンバーグ 切干大根煮															
	午後	チーズクッキー りんご 牛乳	アイスクリーム せんべい お茶	ほうれん草ケーキ すいか 牛乳	とうきび 枝豆 トマト 牛乳	きなごサンド りんご 牛乳	ビスケット トマト 牛乳															
		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー		牛乳、チーズ	牛乳、せんべい															
	主食	ごはん	のりごはん	五目うどん		ごはん	ごはん															
屋食	副食	豆腐すまし汁 (しめじ・長ネギ) 鮭塩焼き 炒め納豆 スティックキュウリ	わかめみそ汁 (かぶ・人参) フィッシュボール 大豆五目煮	大豆入りオムレツ ひじき煮つけ	山の日	すみそ汁 (人参・えのき) たらこみそ焼き マカロニサラダ	高野豆腐みそ汁 (白菜・人参) 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草磯あえ															
	午後	ゴマと黒糖のスコーン バナナ 牛乳	ココアラスク メロン 牛乳	豆乳クリームフルーツ せんべい 牛乳		人参ゼリー ビスケット 牛乳	パイ菓子 りんご 牛乳															
		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ															
	主食	ごはん	ごはん	冷やしうどん	ごはん	ごはん	ごはん															
屋食	副食	わかめみそ汁 (白菜・人参) 松風焼き 春雨サラダ トマト	豆腐みそ汁 (しめじ・人参) チーズエッグ ポテトきんぴら	たらものニエル 大根ツナ煮	卵スープ 鶏肉マーマレード煮 ブロッコリー ドレッシング和え	大根みそ汁 (人参・えのき) チャンプルー 煮豆 トマト	豆腐みそ汁 (わかめ・人参) 豚肉のみそ生姜焼き キャベツソテー															
	午後	バームクーヘン みかん 牛乳	せんべい りんご 牛乳	チーズ蒸しパン トマト 牛乳	焼きだんご(以上児) オレンジ豆乳ゼリー (未満児) バナナ 牛乳	とうきび すいか 牛乳	せんべい りんご 牛乳															
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)															
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、クラッカー															
	主食	ごまごはん	冷麦	誕生会	ごはん	角食	ごはん															
屋食	副食	厚揚げみそ汁 (玉ねぎ・人参) ホックみそ焼き 肉じゃが ヨーグルト	中華風ロースチキン ブロッコリー和え物	カレーライス ミートローフ ただききゅうり トマト アイスクリーム お茶	豆腐みそ汁 (わかめ・大根) 鮭の洋風西京焼き 揚げかぼちゃ甘辛だれ	チンゲン菜スープ しらす入り卵焼き なすのミートソース焼き	すみそ汁 (しめじ・人参) マーボー豆腐 ほうれん草ゴマ和え															
	午後	パンフキンケーキ トマト 牛乳	カルピスゼリー アスパラビスケット 牛乳	カステラ バナナ りんごジュース(以上児) 牛乳(未満児)	とうきび 枝豆 トマト 牛乳	スイートポテトケーキ メロン 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳															
		29(月)	30(火)	31(水)★和食の日★	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p align="center"><b>★8月の平均栄養量★</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>456kcal</td> <td>19.6g</td> <td>17.1g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>542kcal</td> <td>22.6g</td> <td>18.8g</td> <td>2.3g</td> </tr> </tbody> </table> <p align="center">★今月は8月31日の屋食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのうまみを大切にしたらバランスの良い食事です。</p> </div>				カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	456kcal	19.6g	17.1g	1.8g	3歳以上児	542kcal	22.6g	18.8g	2.3g
	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分																		
3歳未満児	456kcal	19.6g	17.1g	1.8g																		
3歳以上児	542kcal	22.6g	18.8g	2.3g																		
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	ヨーグルト																		
	主食	ごはん	ごはん	わかめごはん																		
屋食	副食	白菜スープ たららのフライ キャベツみそ煮 トマト	卵みそ汁 (玉ねぎ・しいたけ) 豆腐カレーミートソース煮 チンゲン菜じゃこ和え	すみそ汁 (玉ねぎ・人参) 磯辺焼き 切干大根煮																		
	午後	きなごマフィン すいか 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	とうきび みかん 牛乳																		

## ★お家で予防！食中毒★

季節を問わず毎日気をつけたい食中毒ですが、気温と湿度が高くなる夏は、食中毒菌の増殖に適した季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。

### 食中毒を防ぐ3つのポイント

#### ①つけない！



調理前は必ず手を洗い、清潔な調理器具を使用します。特に、肉や魚を切った包丁・まな板はその都度しっかり洗浄することが大切です。

#### ②増やさない！



買った食材は速やかに冷蔵庫に保存しましょう。調理済み食品をすぐ食べない場合は、粗熱をとって、冷蔵庫で保管します。

#### ③やっつける！(殺菌)



加熱はしっかりと行い、肉や魚は中心までしっかり火を通します。冷蔵庫で保管していた食品を食べる時は、再加熱もしっかりとしましょう。

## 夏場の食事のポイント

蒸し暑い日が続くと、体も疲れやすく食欲もなくなりがちです。休息と栄養を十分にとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

### 夏バテ防止にビタミンB1をとりましょう

ビタミンB1はごはんやパンなど穀類の糖質を分解するのに使われる大事な栄養です。不足すると糖質が十分に分解されないため、体や脳にエネルギーが補充されず、疲れやすくなります。特に夏場は、エネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。ビタミンB1を多く含む食品を積極的に取り入れましょう。

#### 【ビタミンB1を多く含む食品】



### 夏野菜を食べましょう

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれるので、体にやさしくておいしい食材です。

