

8月 8がつのこんだて



令和 7年 8月 1日
佐賀市立本庄こども園

		<p>※熱中症に気を付けましょう! 暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。特に遊びに夢中になっていると、のどの渇きに気付きにくいので、こまめに休憩・水分補給を促しましょう。また、飲み物を選ぶ際には、糖分やカフェインを含まない麦茶や水などがおすすめです。食事には、汁ものや水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。</p> <p>熱中症予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事と適度な運動をし、暑さに負けない身体をつくりましょう。 ・普段から徐々に暑さに身体を慣れさせましょう。 				1(金)	2(土)
未満児午前				牛乳			
共通献立【追加食】				ごはん・冬瓜の含め煮 厚揚げ田楽 ジャーマンポテト 果物【魚の吸い物】	スープスパゲティ チーズ 果物		
おやつ				牛乳 ゆで小豆スコーン	おにぎり		
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)		
未満児午前	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳		
共通献立【追加食】	親子うどん レバーソース炒り煮 胡麻和え 果物	ごはん・ピーマンソテー 焼きししゃも ほうれん草ナムル・果物 【わかめのみそ汁】	ロールパン・ミネストローネ マカロニグラタン 海藻サラダ・果物 【卵豆腐】	ごはん・魚のすり身揚げ 塩昆布和え さつま芋オレンジ煮 果物【厚揚げのみそ汁】	ごはん・茄子のみそ炒め ミネラルサラダ とうもろこし・果物 【トマトスープ】		
おやつ	しそチーズおにぎり	牛乳 おからクッキー	牛乳 きなこ団子	杏仁豆腐	牛乳 アンパンマンクッキー		
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)		
未満児午前		牛乳	ジュース	牛乳	牛乳		
共通献立【追加食】		豆乳うどん 魚の南部焼き 野菜のかき揚げ 果物	ソース焼きそば ポテトサラダ・チーズ わかめスープ・果物	ごはん・魚のごま唐揚げ わかめと卵のソテー カレー粉吹き芋 果物【コーンスープ】	ごはん 厚揚げ煮つけ・炒り卵 トマトの塩っぺ和え・果物 【さつまいものみそ汁】		
おやつ	山の日	なめたけおにぎり	みるくもち	豆乳プリン	牛乳 いももち		
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)		
未満児午前	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳		
共通献立【追加食】	ちゃんぽん じゃがクリーミーソテー 胡瓜の浅漬け 果物	ごはん・チキンカレー ふくさ焼き コールスローサラダ 果物【コンソメスープ】	ロールパン・ミルクスープ 茄子のハンバーグ 南瓜の胡麻和え・果物 【にらトマ卵】	ごはん・納豆の落とし揚げ 豚肉と胡瓜のソテー 人参シリシリ・果物 【なすのみそ汁】	ごはん・あらめ煮しめ タイ風サラダ じゃがバター・果物 【豆腐のみそ汁】		
おやつ	とうもろこしおにぎり	ジョア ポップコーン	アイスクリーム	牛乳 じゃがいもブリッツ	ヨーグルト きなこあめ		
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)		
未満児午前	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳		
共通献立【追加食】	カレーうどん トマトチーズオムレツ キャベツサラダ 果物	ごはん・麻婆豆腐 青のり粉吹き芋 ひじきのナムル・果物 【オクラ卵スープ】	ごはん・春雨スープ 魚のネギみそ焼き おかか和え・果物 【パプリカソテー】	ごはん・鶏の唐揚げ ゆかりスパゲティ ほうれん草の磯辺和え 果物【キャベツのみそ汁】	ごはん・じゃがトマト煮 ツナオムレツ 納豆サラダ・果物 【麩のみそ汁】		
おやつ	ひじきおにぎり	フルーチェムース	ラッシー クレープ	牛乳 あんこパイ	牛乳 マシュマロフレーク		
					30(土)		
					汁ピーマン チーズ 果物		
					おにぎり		