



長い長い梅雨もようやく開けて、いよいよ夏本番です。人間は体温が高くなりすぎないように汗をかいて調節をしていますが、暑くなってすぐは汗をかくための自律神経が素早く反応できないため、梅雨明け後の急に暑くなった日などは熱中症にかかりやすといわれています。こまめに水分補給をして、夏バテしないように朝食は必ずとって登園しましょう。



食事と生活習慣で夏バテを防止しましょう！

『夏バテ』とは医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称で「暑気あたり」ともいわれます。 疲れがとれない・食欲がなくなる・よく眠れない…などの症状がありますが、夏バテを予防・改善できるポイントは大きく分けて4つです。

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質・ミネラル・ビタミンを積極的にとりましょう

- ★たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・牛乳)
- ★ミネラル(海藻・夏野菜・乳製品・レバー)
- ★ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)

②不足しがちな水分をしっかりと補給

「早め・こまめ」な水分補給を心がけましょう。のどが渇いたと思った時はすでに脱水が始まっています。朝起きた時・外出、運動後・入浴前後・眠る前など、少量でもこまめに水分補給をする事が大切です。

③十分な睡眠をとる

眠る前に室温を27～28℃に冷房しておくこと寝入りがよくなります。安眠のためには頭を冷やすのもお勧めです。全身を冷やさなくても、頭が冷えるだけで涼しく感じます。

④適切な運動で上手に汗をかく

人は発汗で体温調節をしているため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



夏野菜で体の中から涼しく！！



胡瓜やトマト、なす、冬瓜など夏野菜は水分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なので、暑さで摂りす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、元気に夏を乗り切りましょう



8月の行事食

8日 おまつり献立

やきそば
胡瓜のつけもの
とうもろこし 豚汁
おやつ:バナナクレープ





2019年8月分 献立表

施設名 りとせ橋本保育園

日付	曜日	10時おやつ	おひる	主な材料	おやつ	主な材料
1	木	おせんべい	・ごはん・照り焼きつくね ・ごま和え ・じゃが芋とキャベツの味噌汁	とりひき肉・豆腐・ねぎ・ひじき きゅうり・人参・もやし・ごま じゃが芋・キャベツ・油揚げ	・牛乳 ・冷やしわかめうどん	干しうどん・人参・わかめ
2	金	ビスケット	・ごはん・鮭のムニエル ・さつま芋のサラダ ・小松菜のコンソメスープ	鮭・小麦粉・バター・トマト さつま芋・胡瓜・人参 かぶ・小松菜・ベーコン・コンソメ	・牛乳 ・ココア蒸しパン	ホットケーキ粉・ココア・砂糖・牛乳
3	土	ウエハース	・あぶたま丼 ・キャベツとしらすのお浸し ・なめこの味噌汁	油揚げ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・卵 キャベツ・しらす・かつお節 小松菜・なめこ・玉ねぎ	・牛乳 ・バームクーヘン (市販)	
4	月	せんべい	・ポークカレーライス ・コーンサラダ ・コンソメスープ	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ キャベツ・人参・コーン・すりごま 青梗菜・玉ねぎ・ウインナー	・牛乳 ・きんぴらおにぎり	鶏むね肉・ごぼう・人参・いりごま
5	火	ゼリー	・ごはん・ゴーヤチャンプルー ・バナナ ・そうめんのすまし汁	とうふ・ゴーヤ・豚肉・人参・たまご そうめん・小松菜・人参	・牛乳 ・メープルホットケーキ	ホットケーキ粉・たまご・牛乳・マーガリン・脱脂粉乳・メープル
6	水	ビスケット	・ごま塩ごはん・揚げ豆腐 ・ごぼうの青のりマヨサラダ ・大根とほうれん草の味噌汁	豆腐・鶏ひき肉・人参・ねぎ・たまご ごぼう・きゅうり・マネズ・青のり 大根・ほうれん草・油揚げ	・牛乳 ・あんこサンド	食パン・マーガリン・こしあん
8	木	おせんべい	・やしそば ・胡瓜の漬物 ・とうもろこし ・豚汁	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参 きゅうり・とうもろこし 豚肉・大根・しめじ・ねぎ	・牛乳 ・バナナクレープ	小麦粉・牛乳・たまご バナナ・生クリーム
9	金	ビスケット	・ごはん・さわらの香味照り焼き ・ひじきサラダ ・なすとえのきの味噌汁	さわら・生姜・ねぎ ごぼう・ひじき・枝豆・コーン・マネズ なす・えのき・油揚げ	・牛乳 ・おからドーナツ	小麦粉・おから・砂糖 豆乳
10	土	おせんべい	・豚肉の味噌丼 ・かぼちゃのヨーグルト和え ・小松菜のすまし汁	豚ひき肉・パプリカ・いんげん・玉ねぎ かぼちゃ・レーズン・ヨーグルト 小松菜・玉ねぎ	・牛乳 ・ワッフル (市販)	
13	火	おせんべい	・ごはん・酢豚風 ・切干大根のサラダ ・豆腐と水菜のすまし汁	豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン 切干大根・胡瓜・人参・ロースハム 豆腐・水菜・ねぎ	・牛乳 ・おやつコロケ	じゃが芋・コーン・ ホットケーキ粉・小麦粉・パン粉
14	水	ビスケット	・麦ごはん・カレイの煮付け ・ニラ玉炒め ・じゃが芋とわかめの味噌汁	かれい・青梗菜 もやし・人参・にら・たまご じゃが芋・玉ねぎ・わかめ	・牛乳 ・ちんすこう	小麦粉・きな粉・砂糖 なたね油
15	木	おせんべい	・ごはん・鶏肉のトマト煮 ・カレーポテトサラダ ・野菜とベーコンのスープ	鶏むね肉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト缶 じゃが芋・胡瓜・コーン・マネズ・カレー粉 キャベツ・玉ねぎ・人参・ベーコン	・牛乳 ・ひじきご飯おにぎり	米・ひじき・人参
16	金	ビスケット	・ごはん・スパニッシュオムレツ ・胡瓜のごまサラダ ・豆腐のスープ	じゃが芋・玉ねぎ・チーズ・ウインナー・卵 もやし・胡瓜・人参・ごま 豆腐・エリンギ・ねぎ	・牛乳 ・ココア蒸しパン	ホットケーキ粉・ココア・砂糖・牛乳
17	土	ウエハース	・チキンライス ・キャベツのコールスロー ・コーンポタージュ	鶏むね肉・ミックスベジタブル・ケチャップ キャベツ・胡瓜・パプリカ クリームコーン・玉ねぎ・牛乳	・牛乳 ・クリームパン (市販)	
19	月	おせんべい	・冷やし中華 ・かぼちゃの煮付け ・フルーツサラダ	中華麺・たまご・鶏肉・ハム・胡瓜・トマト かぼちゃ バナナ・フルーツミックス缶・ヨーグルト	・牛乳 ・青菜と鮭のおにぎり	米・小松菜・鮭・ごま
20	火	デザートムース	・食パン ・ポパイグラタン ・ズッキーニのコンソメスープ	マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・マッシュルーム缶・小麦粉・牛乳・チーズ・卵 ズッキーニ・玉ねぎ・しめじ	・牛乳 ・じゃが芋もち	じゃがいも・マーガリン・片栗粉
21	水	ビスケット	・スタミナ丼 ・キャベツの彩りサラダ ・ほうれん草の味噌汁	豚肉・玉ねぎ・なす・にら・にんにく・生姜 キャベツ・胡瓜・人参・わかめ ほうれん草・ねぎ・油揚げ	・牛乳 ・バナナヨーグルト ホットケーキ	ホットケーキ粉・卵・ 牛乳・ヨーグルト・ バナナ
22	木	おせんべい	・ごはん・餃子 ・ナムル ・卵とわかめのスープ	豚ひき肉・キャベツ・にら・米粉餃子の皮 ほうれん草・人参・もやし・ごま たまご・わかめ・ねぎ	・牛乳 ・豆乳くずもち	豆乳・砂糖・片栗粉・ きな粉
23	金	ビスケット	・ごはん・魚の西京焼き ・大根サラダ ・白菜と豚肉のすまし汁	さわら・味噌・みりん 大根・人参・胡瓜・ハム・コーン 豚肉・白菜	・牛乳 ・ホワイトクッキー	小麦粉・なたね油・砂糖・ ヨーグルト
24	土	おせんべい	・炊き込みご飯 ・南瓜のヨーグルト和え ・豚汁	ツナ缶・しめじ・ごぼう・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・レーズン・ヨーグルト 豚肉・大根・人参・しめじ・ねぎ	・牛乳 ・マドレーヌ (市販)	
26	月	おせんべい	・ロールパン・ポークハンバーグ ・ツナとブロッコリーのサラダ ・コーンポタージュ	豚ひき肉・玉ねぎ・たまご・豆腐・パン粉 ブロッコリー・ツナ缶・トマト クリームコーン・玉ねぎ・牛乳	・牛乳 ・誕生日ロールケーキ	スイスロール・生クリーム・ぶどう・キウイフルーツ
27	火	ゼリー	・ごはん・麻婆なす ・枝豆サラダ ・豆腐のスープ	豚肉・なす・にら・ねぎ・にんにく・生姜 枝豆・人参・胡瓜・コーン・チーズ 豆腐・エリンギ・ねぎ	・牛乳 ・マカロニきなこ	マカロニ・きな粉・砂糖
28	水	ビスケット	・ごはん・タンドリーチキン ・キャベツのコールスロー ・小松菜と人参のスープ	鶏もも肉・玉ねぎ・ヨーグルト・ケチャップ キャベツ・胡瓜・コーン 小松菜・玉ねぎ・人参	・牛乳 ・しらすとわかめの おにぎり	米・しらす・わかめ・ ごま
29	木	おせんべい	・ごはん・魚のごま味噌焼き ・ほうれん草の納豆和え ・たまごと野菜のスープ	ぶり・みそ・みりん・ごま ほうれん草・納豆・人参・かつお節 たまご・キャベツ・玉ねぎ	・牛乳 ・大学芋	さつま芋・砂糖・黒ごま
30	金	ビスケット	・ごはん・カレージャーマンコロケ ・ひじきとキャベツのサラダ ・大根としめじの味噌汁	じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・カレー粉 キャベツ・人参・ひじき・コーン 大根・しめじ・油揚げ	・牛乳 ・ジャムサンド	食パン・マーガリン・ いちごジャム
31	土	ウエハース	・中華丼 ・ブロッコリーのじゃこ和え ・生揚げと人参のすまし汁	豚肉・白菜・人参・もやし・ねぎ・うずら卵 ブロッコリー・しらす 生揚げ・人参・ねぎ	・牛乳 ・ミニあんぱん (市販)	

★仕入れの状況により献立変更する場合があります★





2019年8月分 離乳食・アレルギー食献立表

おやつは () 内がアレルギー対応となります

施設名 りとせ橋本保育園

日付	曜日	10時おやつ	離乳食	アレルギー食	おやつ	主な材料
1	木	おせんべい	・ごはん・照り焼きつくね ・ごま和え ・じゃが芋の味噌汁	・ごはん・照り焼きつくね ・ごま和え ・じゃが芋とキャベツの味噌汁	・お茶 ・冷やしうどん (おにぎり)	干しうどん・人参・わかめ・ねぎ
2	金	たまごボーロ (フルーツゼリー)	・ごはん・鮭のソテー ・さつま芋のサラダ ・小松菜のスープ	・ごはん・鮭の塩焼き ・さつま芋のサラダ ・小松菜のスープ	・お茶 ・米粉のレーズン蒸パン	米粉・レーズン・砂糖・なたね油
3	土	ウエハース (おせんべい)	・あぶたま井 ・キャベツのお浸し ・玉ねぎの味噌汁	・鶏肉井 ・キャベツとしらすのお浸し ・なめこの味噌汁	・お茶 ・おせんべい	
5	月	せんべい	・トマト煮ライス ・コーンサラダ ・スープ	・ハヤシライス風 ・コーンサラダ ・青梗菜のスープ	・お茶 ・きんぴらおにぎり	米・鶏肉・ごぼう・人参
6	火	ゼリー	・ごはん・チャンプルー ・バナナ ・そうめんのすまし汁	・ごはん・ゴーヤチャンプルー ・バナナ ・小松菜のすまし汁	・お茶 ・ジャム蒸しパン (米粉蒸しパン)	米粉・砂糖・ジャム なたね油
7	水	ビスケット (おせんべい)	・ごましおごはん ・擬製豆腐・根菜の煮物 ・大根の味噌汁	・ごま塩ごはん・鶏つくね ・ごぼうの青のりサラダ ・大根とほうれん草の味噌汁	・お茶 ・ふかし芋	さつまいも
8	木	おせんべい	・やきそば ・胡瓜のつけもの ・とうもろこし・豚汁	・やきそば(グルテンフリー) ・胡瓜のつけもの ・とうもろこし・豚汁	・お茶 ・バナナクレープ風 (米粉のクレープ)	小麦粉・砂糖・牛乳・たまご
9	金	たまごボーロ (フルーツゼリー)	・ごはん・魚の照り焼き ・ひじきの煮物 ・なすの味噌汁	・ごはん・さわらの香味焼き ・ひじきサラダ ・なすとえのきの味噌汁	・お茶 ・おからドーナツ (フライドポテト)	おから・小麦粉・豆乳・砂糖
10	土	おせんべい	・豚肉の味噌井 ・南瓜のきんとん ・小松菜のすまし汁	・豚肉の味噌井 ・南瓜のきんとん ・小松菜のすまし汁	・お茶 ・おせんべい	
13	火	おせんべい	・ごはん・酢豚風 ・切干大根のサラダ ・豆腐のすまし汁	・ごはん・酢豚風 ・切干大根のサラダ ・水菜のすまし汁	・お茶 ・マッシュポテト焼	じゃが芋・コーン・砂糖
14	水	ビスケット (おせんべい)	・ごはん・カレイの煮付 ・たまごとじ ・じゃが芋の味噌汁	・ごはん・カレイの煮付け ・野菜炒め ・じゃが芋とわかめの味噌汁	・お茶 ・ちんすこう (南瓜だんご)	小麦粉・きな粉・砂糖
15	木	おせんべい	・ごはん・鶏肉のトマト煮 ・ポテトサラダ ・野菜のスープ	・ごはん・鶏肉のトマト煮 ・ポテトサラダ ・野菜のスープ	・お茶 ・ひじきご飯おにぎり	米・ひじき・油揚げ 人参
16	金	たまごボーロ (フルーツゼリー)	・ごはん・ポテトソテー ・胡瓜のごまサラダ ・豆腐のスープ	・ごはん・マッシュポテトソテー ・胡瓜のごまサラダ ・きのこのスープ	・お茶 ・米粉蒸しパン	米粉・砂糖・ジャム なたね油
17	土	ウエハース (おせんべい)	・チキンライス ・キャベツのコールスロー ・コーンスープ	・チキンライス ・キャベツのコールスロー ・コーンスープ	・お茶 ・おせんべい	
19	月	おせんべい	・冷やし中華 ・南瓜の煮付け ・フルーツサラダ	・冷やし中華 ・南瓜の煮付け ・フルーツサラダ	・お茶 ・青菜と鮭のおにぎり	米・小松菜・鮭・ごま
20	火	デザートムース (フルーツゼリー)	・食パン ・たまごとじ ・玉ねぎのスープ	・ごはん ・肉じゃが ・ズッキーニのスープ	・お茶 ・じゃが芋もち	じゃが芋・片栗粉・砂糖
21	水	ビスケット (おせんべい)	・スタミナ井 ・キャベツの彩りサラダ ・ほうれん草の味噌汁	・スタミナ井 ・キャベツの彩りサラダ ・ほうれん草の味噌汁	・お茶 ・バナナと米粉ケーキ	米粉・砂糖・バナナ
22	木	おせんべい	・ごはん・餃子 ・ナムル ・卵とわかめのスープ	・ごはん・餃子(米粉の皮) ・ナムル ・わかめスープ	・お茶 ・豆乳くずもち (くずもち)	豆乳・砂糖・片栗粉 きな粉
23	金	たまごボーロ (フルーツゼリー)	・ごはん・魚の西京焼き ・大根サラダ ・白菜と豚肉のすまし汁	・ごはん・魚の西京焼き ・大根サラダ ・白菜と豚肉のすまし汁	・お茶 ・クッキー (米粉せんべい)	小麦粉・なたね油・砂糖
24	土	おせんべい	・炊き込みごはん ・南瓜の甘煮 ・豚汁	・炊き込みご飯 ・南瓜のサラダ ・豚汁	・お茶 ・おせんべい	
26	月	おせんべい	・ごはん・ポークハンバーグ ・ツナとブロッコリーのサラダ ・コーンスープ	・ごはん・ポークハンバーグ ・ツナとブロッコリーのサラダ ・コーンスープ	・お茶 ・誕生日米粉ケーキ	米粉・砂糖・キウイ フルーツ・ぶどう
27	火	ゼリー	・ごはん・麻婆なす ・枝豆サラダ ・豆腐のスープ	・ごはん・麻婆なす ・三色サラダ ・きのこのスープ	・お茶 ・きなこマカロニ (ふかし芋)	マカロニ・きな粉・砂糖
28	水	ビスケット (おせんべい)	・ごはん・鶏の治部煮 ・キャベツのコールスロー ・小松菜のおすまし	・ごはん・チキンソテー ・キャベツのコールスロー ・小松菜と人参のおすまし	・お茶 ・しらすわかめおにぎり	米・しらす・わかめ ごま
29	木	おせんべい	・ごはん・魚のごま味噌焼 ・ほうれん草のおかか和え ・卵と野菜のスープ	・ごはん・魚のごま味噌焼き ・ほうれん草のおかか和え ・野菜のスープ	・お茶 ・大学いも	さつまいも・砂糖・ごま
30	金	たまごボーロ (フルーツゼリー)	・ごはん・コロッセ風 ・ひじきとキャベツのサラダ ・大根の味噌汁	・ごはん・コロッセ風 ・ひじきとキャベツのサラダ ・大根としめじの味噌汁	・お茶 ・ジャムサンド (米粉蒸しパン)	食パン・いちごジャム
31	土	ウエハース (おせんべい)	・中華井 ・ブロッコリーのじゃこ和え ・水菜のすまし汁	・中華井 ・ブロッコリーのじゃこ和え ・水菜のすまし汁	・お茶 ・おせんべい	

※アレルギー対応食は、たまご・小麦粉・乳を不使用としています

★仕入れ状況により献立変更する場合があります