

※都合により、献立を変更する場合があります。

2025年度

8月



よていこんだてひょう

さしき保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 小豆ご飯 みそ汁(水菜、人参、キャベツ) 魚天ぷら 千切り炒め 果物 お茶 オレンジゼリー	2 夕涼み会
4 ご飯 みそ汁(冬瓜、ネギ) 肉じゃが煮 大根サラダ 果物	5 麦ご飯 すまし汁(エノキ、ワカメ) チキンの唐揚げ ゴーヤチャンプルー 果物	6 レバーミート スパゲティ 野菜スープ ポテトサラダ 果物	7 黒米ご飯 アーサ汁 サバの味噌煮 冬瓜炒め 果物	8 タコライス 野菜スープ 果物	9 きのことジュシー 具だくさんみそ汁 果物
牛乳 はったい粉もち	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 みそおにぎり	牛乳 かぼちゃの砂糖天ぷら	牛乳 ちんびん	
11 山の日振替休日 	12 麦ご飯 みそ汁(大根、小松菜) ちくわのいそべ揚げ ごぼう炒め 果物	13 そぼろ丼 ゆし豆腐 トマトの和え物 果物	14 ご飯 みそ汁(ネギ、ワカメ) 魚のマヨネーズ焼き ホットサラダ 果物	15 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、小松菜) 豚カツ パパイヤ炒め 果物	16 豚丼 具だくさんスープ 果物
	牛乳 くずもち	お茶 アセロラゼリー	牛乳 もずくヒラヤーチー	牛乳 ふかし芋	牛乳 ジャムトースト
18 芋ご飯 みそ汁(冬瓜、ネギ) さっぱりチキン ひじき炒め 果物	19 ご飯 チムシンジ汁 きびなごの唐揚げ 納豆サラダ 果物	20 夏野菜カレー すまし汁(キクラゲ、ネギ、ワカメ) リンゴサラダ 果物	21 お弁当会 	22 ご飯 コーンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	23 チキンライス 具だくさんスープ 果物
牛乳 人参ホットケーキ	牛乳 たまごサンド	お茶 ぜんざい	お茶、クラッカー アイスクリーム	牛乳 大学芋	牛乳 フレンチトースト
25 もずく丼 みそ汁(エノキ、油揚げ) きゅうりの梅和え 果物	26 ご飯 すまし汁(ネギ、ワカメ) 鮭のカレー揚げ 野菜炒め 果物	27 麦ご飯 みそ汁(しめじ、ネギ、ワカメ) 肉巻きロール 千切りサラダ 果物	28 パターロールパン ミネストローネ 豆腐ハンバーグ コールスロー 果物	29 ご飯 卵スープ 八宝菜 もずく酢 果物	30 味噌煮込みうどん 果物
牛乳 アガラサー	牛乳 ラスク	牛乳 芋くず天ぷら	牛乳 お誕生会 	牛乳 チョコチップスコーン	牛乳 げんまい棒

清涼飲料水を飲み過ぎないための
チェックポイント10

①清涼飲料水を水がわりにしない。



⑤食事の前に飲ませない。



⑧外出の時は水筒持参で。



②流行やムードに振り回されない。



⑥冷やしすぎない。



⑩買う時には表示をよくみる。



③清涼飲料を常備しない。



⑦おやつには牛乳や麦茶などをそえて。



⑨コップにとり分けて飲ませる。



④子どもにお金をもたせて、買わせない。



水分補給に気をつけよう！

子供達は大人よりも多くの水分を必要とします。糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に考えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

飲みすぎに注意！

①食欲を失わせる甘い飲みもの

甘いものは血糖値が急に上がる特徴があります。血糖値が上がると脳は満腹と勘違いしてしまい、子供の体を作る大事な栄養供給源である食事の量が減ってしまいます。

②味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的に甘いものと美味しいものを好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳幼児期から幼児期にかけての味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう。

