



8月のこんだてひょう



令和2年
ひらた乳児保育園

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
屋食	中華丼 春雨の酢の物 フルーツ はんぺんのみそ汁	ごはん 豚肉となすの炒め物 切干大根の煮物 ふのすまし汁	ごはん 魚のカレーあげ きゅうりとささみの酢の物 オクラのみそ汁	ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 納豆和え モロヘイヤのみそ汁	ごはん 親子煮 ひじきの炒め煮 レタスのみそ汁	
3時	いりこ えびせん 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	おにぎり 牛乳	おからドーナツ 牛乳	チーズ たまねぎスナック 牛乳	
	10	11	12	13	14	15
屋食	山の日 	ハヤシライス カラフルサラダ フルーツ たまごスープ	ごはん 魚のごま風味あげ 小松菜の五色和え いんげんとかぼちゃのみそ汁	希望保育	希望保育	希望保育
3時		おにぎり 牛乳	やきそば 牛乳			
	17	18	19	20	21	22
屋食	ナポリタンスパゲッティ じゃこコーンサラダ フルーツ ポトフ	ごはん 筑前煮 トマトのごま和え 冬瓜のみそ汁	ごはん 魚のチーズフライ かぼちゃサラダ 中華風コーンスープ	ごはん ポークチャップ ひじきのマリネ なすのみそ汁	梅じゃこごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め ネバネバサラダ しいたけのみそ汁	
3時	おにぎり 牛乳	豆腐団子 牛乳	プリン	大学かぼちゃ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	
	24	25	26	27	28	29
屋食	ひき肉とトマトのカレー 海藻サラダ フルーツ 野菜スープ	ごはん なす入りマーボー豆腐 ピーマンともやしのナムル 中華スープ	ごはん 魚のムニエル おから入りポテトサラダ オクラのスープ	ごはん レバーの竜田あげ 夏野菜の中華和え 切干大根のみそ汁	ごはん 大豆入りハンバーグ ゴーヤの酢の物 厚揚げのみそ汁	
3時	ヨーグルト	フルーツゼリー	マカロニきなこ 牛乳	じゃが芋もち 牛乳	おにぎり 牛乳	
	31	<div data-bbox="555 1246 1704 1426" data-label="Text"> <p>暑い日が続いていますね！夏は暑さで食欲が減ったり体力を消耗しやすく、体に疲れがたまりやすくなります。疲れをとるには十分な睡眠と偏っていない栄養のある食事が大切です。規則正しい生活は、自律神経の働きを活発にし体調を整えます。また夏バテにも十分気を付けましょう。水分補給をしっかりとしましょう。1日3食、いろいろな食材を食べましょう。睡眠時間をしっかりとりましょう。「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に過ごしましょうね！</p> </div>				
屋食	ごはん 高野豆腐のあげ煮 五目煮豆 油あげのみそ汁					
3時	ごま昆布 野菜かりんとう 牛乳					

