

# 8 〇〇幼稚園 がっのこんだて

夏バテを食事で予防しましょう！

暑い日が続くと、食事もさっぱりとしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足や、夏バテで様々な症状が出てしまいます。食事は元気の源！食事で夏バテ予防をしましょう！  
《たんぱく質》良質なたんぱく質補給にお肉・お魚・卵・大豆製品など、夏場に不足しがちなビタミン B1 を含む豚肉や大豆がオススメです。《ビタミン・ミネラル》ビタミン補給に野菜や果物など、ミネラル補給に牛乳や海藻など  
また、食欲がないときは香辛料のきいたものや、酸味のあるものをためしてみるのもいいですね。

## げつようび

## かようび

## すいようび

## もくようび

## きんようび

3  
鶏肉の塩ダレ焼き  
切干大根の洋風煮  
ブロッコリーサラダ  
杏仁豆腐

4  
チンジャオロース春巻  
炒り豆腐  
胡瓜の塩昆布和え  
りんご缶

5  
サバの塩焼き  
ペンネソテー  
肉じゃが  
アスパラのごま和え  
ミニゼリー

6  
ササミカツ  
レンコンのきんぴら  
ほうれん草の  
なめたけ和え  
みかん缶

7  
カレー  
ベイクドエッグ  
インゲンサラダ  
黄桃缶

10  
山の日

11  
エビフライ  
チリコンカン  
チンゲン菜のツナ和え  
洋梨缶

12  
オムレツ  
スマイルポテト  
スパゲティサラダ  
小松菜のソテー  
りんご缶

13  
豚のイラスト

14  
茄子のイラスト  
アスパラのイラスト

17  
麻婆豆腐  
ギョーザ  
菜の花の干草和え  
みかん缶

18  
ハンバーグ  
かぼちゃのバター煮  
切干大根サラダ  
パイ缶

19  
カレーのごま味噌焼き  
マカロニソテー  
ナスと鶏肉の照焼  
小松菜のドレッシング和え  
杏仁豆腐

20  
目玉焼きフライ  
五目豆  
ブロッコリーのお浸し  
ミニゼリー

21  
チキン竜田揚げ  
厚揚げの煮物  
チンゲン菜の磯和え  
りんご缶

24  
酢豚  
はんぺんチーズ  
胡瓜のサラダ  
オレンジ

25  
プリのバター醤油焼き  
ペンネソテー  
ポテトサラダ  
インゲンのソテー  
ミニゼリー

26  
カレー  
とんかつ  
にんじんサラダ  
洋梨缶

27  
チキン南蛮  
野菜の肉味噌炒め  
小松菜のおかか和え  
パイ缶

28  
マスのピカタ  
レンコンサラダ  
ピーマンのソテー  
みかん缶

31  
鶏のからあげ  
カラフルサラダ  
ぜんまい煮  
ヨーグルトゼリー

向日葵のイラスト  
女の子のイラスト

カブトのイラスト  
クワガタのイラスト

おたのしみメニュー  
サラダうどん  
※容器、ごはんの準備はいりません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。  
卵... エビ... そば...  
小麦... カニ...  
乳製品... ピーナツ...

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり平均栄養摂取量  
エネルギー 8月分平均 250kcal たんぱく質 8月分平均 10.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食  
〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273  
URL: [kyoei-lunch.co.jp/](http://kyoei-lunch.co.jp/)