

8か月のこんだてひょう

ようじ



八王子ひまわり保育園
2017.8.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび						
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	<p>1 かぼちゃぱん なすのみーとぐらたん ふらいどぽてと こーんぼたーじゅ すいか ごへいもち むぎちゃ</p>	<p>2 うめぼしごはん あじのごまあげ きゅうりとじゃこのちゅうかあえ にくだんごすーぷ めろん じゃがばたー ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p>3 なつやさいかれー とりにくのれもんしょうゆやき えだまめ ぎゅうにゅう すいか こーんまよとーすと むぎちゃ</p>	<p>4 すばげていーみーとそーす かれーちきん きゃべつさらだ ねぎとわかめのすーぷ めろん ちーずむしばん むぎちゃ</p>	<p>5 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
	<p>7 ひやしうどん ぶたしゃぶ まかろにさらだ すいか とうもろこし むぎちゃ</p>	<p>8 ばたーろーる むきかれいのとまとそーすやき こーんさらだ やさいすーぷ めろん すこーん ぎゅうにゅう</p>	<p>9 ごはん とりにくのくろすに もろへいやとつなのおひたし じゃがいものみそしる すいか ういんなーどーなつ ぎゅうにゅう</p>	<p>10 なっとうごはん ひじきつくね おくらのおかかあえ にらたまじる めろん ぼうんどけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>11 やまのひ </p>	<p>12 しらすごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>					
<p>14 ごましおごはん こうやどうふのあんかけ もやしのかれーまよねーすあえ なすのみそしる すいか にんじんつぶつぶくつき ぎゅうにゅう</p>	<p>15 つなとまとのすばげていー みーとろーふ しるばーさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん ちーずどっく ぎゅうにゅう</p>	<p>16 どらいかれー かぼちゃさらだ えだまめ ぎゅうにゅう すいか おきなわどーなつ むぎちゃ</p>	<p>17 ゆうやけごはん かじきのかれーけちやっぷいため きゅうりのごまあえ ごもくちゅうかすーぷ めろん くりーむさんと ぎゅうにゅう</p>	<p>18 ばたーろーる からあげ わかめさらだ じゃがいものぼたーじゅ すいか ふるーつよーぐると とうにゅう ぷるーん</p>	<p>19 ふりかけごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
<p>21 くろわっさん たんどりーちきん はわいあんさらだ かぼちゃのぼたーじゅ めろん ゆかりおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぶ</p>	<p>22 ひじきごはん きすのてんぷら わふうさらだ みょうがととうふのすましじる すいか よーぐるとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p>23 かれーうどん しょうふうやき よーぐるとさらだ めろん ふらんすちーず むぎちゃ</p>	<p>24 いわのりごはん いそベやき わかめのちゅうかづけ ちゅうかすーぷ すいか あーもんととーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>25 まーぼーどん だいがくいも(じゃがいも) なっとうさらだ おクラのすーぷ めろん つなこーんぴざ ぎゅうにゅう</p>	<p>26 ふりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
<p>28 そぼろあんかけごはん にくじゃが ばんばんじー ふとみつばのすましじる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう</p>	<p>29 ごはん さけのまよねーすやき もやしのなむる つくねじる めろん ごまくつきー ぎゅうにゅう</p>	<p>30 あなごごはん ぼてとのちーすやき ひじきさらだ わかめのみそしる すいか ぷるーべりーじゃむさんと ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p>31 おたんじょうかい さんしょくごはん はんばーぐ ぼてとさらだ たまごとわかめのすましじる めろん よーぐるとぜりー むぎちゃ</p>	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>幼児 575Kcal</td> <td>21.4g</td> <td>20.3g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	幼児 575Kcal	21.4g	20.3g
熱量	蛋白	脂質									
幼児 575Kcal	21.4g	20.3g									

気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大切です。食事で大切なのは、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく取ること。特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。又、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいかなくなり、夏バテの原因にもなるので注意しましょう。

すっぱいもので食欲増進!

酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発さにさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。又、すっぱさの元であるクエン酸には疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけ等、夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。



水分が多く、体のほてりを取ってくれるので、暑いときに食べるのに最適です。紫色の皮には、抗がん作用のあるフラボノイドや血中コレステロール値を下げるナスニンという成分が含まれています。煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富で、様々な味付け気が楽しめます。皮に弾力があり、色が濃いものを選びましょう。



8か月のこんだてひょう

にゅうじ



八王子ひまわり保育園
2017.8.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび						
<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。</p>	<p>1 かぼちゃぱん なすのみーとぐらたん ふらいどぽてと こーんぼたーじゅ すいか ごへいもち むぎちゃ</p>	<p>2 ゆかりごはん あじのごまあげ きゅうりとじゃこのちゅうかあえ にくだんごすーぷ めろん じゃがいも ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p>3 なつやさいかれー とりにくのれもんしょうゆやき えだまめ ぎゅうにゅう すいか こーんまよとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>4 すばげていーみーとそーす かれーちきん きゃべつさらだ ねぎとわかめのすーぷ めろん ちーずむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>5 ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
	<p>7 ひやしうどん ぶたしゃぶ まかろにさらだ すいか こーんらいす むぎちゃ</p>	<p>8 ばたーろーる むきかれのいとまとそーすやき こーんさらだ やさいすーぷ めろん わかめごはん むぎちゃ</p>	<p>9 ごはん とりにくのくろすに もろへいやとつなのおひたし じゃがいものみそしる すいか ういんなーびらふ むぎちゃ</p>	<p>10 なっとうごはん ひじきつくね おくらのおかかあえ にらたまじる めろん さつまいも ぎゅうにゅう</p>	<p>11 やまのひ </p>	<p>12 しらすごはん とりにくのけちやっぷに さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>					
<p>14 ごましおごはん こうやどうふのあんかけ もやしのかれーまよねーすあえ なすのみそしる すいか にんじんむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>15 つなとまとのすばげていー みーとろーふ しるばーさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん ちーずどっく ぎゅうにゅう</p>	<p>16 どらいかれー かぼちゃさらだ えだまめ ぎゅうにゅう すいか むしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>17 ゆうやけごはん かじきのかれーけちやっぷいため きゅうりのごまあえ ごもくちゅうかすーぷ めろん つなさんど ぎゅうにゅう</p>	<p>18 ばたーろーる からあげ わかめさらだ じゃがいものぼたーじゅ すいか いりこごはん むぎちゃ</p>	<p>19 ふりかけごはん ぶたにくのあっふるそーすやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
<p>21 くろわっさん たんどりーちきん はわいあんさらだ かぼちゃのぼたーじゅ めろん ゆかりごはん むぎちゃ</p>	<p>22 ひじきごはん きすのてんぷら わふうさらだ みょうがととうふのすましじる すいか よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう</p>	<p>23 かれーうどん しょうふうやき よーぐるとさらだ めろん ちーずとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p>24 いわのりごはん いそベヤき わかめのちゅうかづけ ちゅうかすーぷ すいか いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう</p>	<p>25 まーぼーどん だいがくいも(じゃがいも) なっとうさらだ おクラのすーぷ めろん つなこーんぴざ ぎゅうにゅう</p>	<p>26 ふりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん ふらいどぽてと とうにゅう</p>						
<p>28 そぼろあんかけごはん にくじゃが ばんばんじー ふとみつばのすましじる すいか きなこぱん ぎゅうにゅう</p>	<p>29 ごはん さけのまよねーすやき もやしのなむる つくねじる めろん さつまいも ぎゅうにゅう</p>	<p>30 あなごごはん ぽてとのちーすやき ひじきさらだ わかめのみそしる すいか ぶるーべりーじゃむさんど ぎゅうにゅう いりこ</p>	<p>31 ようじおたんじょうかい さんしょくごはん はんばーぐ ぽてとさらだ たまごとわかめのすましじる めろん まかろにきなこ ぎゅうにゅう</p>	<p>今月の栄養価平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>熱量</td> <td>蛋白</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td>乳児 460Kcal</td> <td>17.8g</td> <td>15.7g</td> </tr> </table>		熱量	蛋白	脂質	乳児 460Kcal	17.8g	15.7g
熱量	蛋白	脂質									
乳児 460Kcal	17.8g	15.7g									

気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。だるさが続くようであれば、それは夏バテかもしれません。夏バテしないようにするためには、十分な食事を取り、体を休めることが大切です。食事で大切なのは、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく取ること。特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。こまめな水分補給は必要ですが、取りすぎると食事の妨げや栄養不足になります。又、エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいかなくなり、夏バテの原因にもなるので注意しましょう。

すっぱいもので食欲増進!
酢や梅干しなどの酸味は唾液の分泌を促し、胃の働きを活発さにさせるので、食欲を増進させ、消化吸収を助ける効果があります。又、すっぱさの元であるクエン酸には疲労回復の効果があります。料理の香りづけ、風味づけ等、夏の食卓で酸味を積極的に活用しましょう。



水分が多く、体のほてりを取ってくれるので、暑いときに食べるのに最適です。紫色の皮には、抗がん作用のあるフラボノイドや血中コレステロール値を下げるナスニンという成分が含まれています。煮物、揚げ物、炒め物、漬物と調理法が豊富で、様々な味付け気が楽しめます。皮に弾力があり、色が濃いものを選びましょう。

