

# 8

# こんだてひょう

令和2年度

月

3号認定児（あひる・はと・ひよこぐみ）

川妻認定  
こども園  
おひさま

日	曜	副食	午後 おやつ	日	曜	副食	午後 おやつ
1	土			17	月	家常豆腐、なすとピーマンの炒め煮 ツナときゅうりのサラダ、ふの味噌汁	茶 えびせん
2	日			18	火	ハンバーグステーキ、フライドポテト ハワイアンサラダ、野菜スープ	ヨーグルトドリンク クラッカー
3	月	揚げナス、キャベツと豚肉の卵炒め、トマトサラダ じゃがいもの味噌汁	ミルク ロールケーキ	19	水	きのかスパゲティ、生鮭のマヨネーズ焼き ゆでキャベツ、青菜の味噌汁	紅茶 ジャムサンド
4	火	豆腐の餃子、ベーコンとじゃがいものソテー マセドアンサラダ、小松菜のすまし汁	茶 変わり団子	20	木	麻婆豆腐、しゅうまい、中華風サラダ にら玉スープ	牛乳 フルーツポンチ
5	水	スパゲティナポリタン、じゃがいものたらこまぶし ブロッコリーとりんごのサラダ、わかめスープ	レモンティー かぼちゃドーナツ	21	金	お誕生会メニュー	ヤクルト ケーキ
6	木	厚焼き玉子、人参とピーマンの甘辛煮 ゆでブロッコリー、大根の味噌汁	紅茶 チーズトースト	22	土		
7	金	お弁当の日	牛乳 コーンフレーク	23	日		
8	土			24	月	ポテトとブロッコリーのバター蒸し、春雨サラダ ウインナーベーコン巻き、カレースープ	ミルクティー プリン
9	日			25	火	親子煮、さつまいもの天ぷら、シーチキンサラダ 豆腐とねぎの味噌汁	ミルク バナナクレープ
10	月	山の日（休園）		26	水	スパゲティミートソース、粉ふき芋のおかかまぶし コーンサラダ、卵スープ	ジュース カステラ
11	火	希望保育	ココア クッキー	27	木	五目オムレツ、人参グラッセ、マカロニサラダ ふとわかめのすまし汁	茶 ふがし
12	水	希望保育	ミルク くだもの	28	金	夏野菜カレー汁、ウインナーソテー、大根サラダ つけもの、チーズ、豆腐スープ	牛乳 調理パン
13	木	希望保育	牛乳 クラッカー	29	土		
14	金	希望保育	カルピス チョコパイ	30	日		
15	土			31	月	ウインナー入りコロケ、煮卵、ハム野菜サラダ みつばのかき玉汁	レモンジュース きなこ入り黒糖蒸しパン
16	日			31	月		

### お誕生会メニュー

- ☆ サンドウィッチ
- ☆ シーフードスパゲティ
- ☆ ポテトサラダ
- ☆ フルーツ缶
- ☆ コーンスープ

### りんご寒天

\*材料 500cc分\*

- ・りんごジュース 500cc
- ・粉寒天 5g
- ・砂糖 30g
- ・みかん缶 90g

### \*作り方\*

- ①鍋にりんごジュースと粉寒天を入れ火にかける。
- ②①を沸騰させて寒天を煮溶かし砂糖を加え沸騰させる。
- ③沸騰したら火を止め、粗熱をとって容器に流し、最後にみかんを加えて冷蔵庫で冷やす。

### 水分補給に気をつけましょう！

人間の体の60～70%は水分です。これからの季節、暑くなるとよく汗をかきます。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。また、夏には汗を分泌する汗腺の機能が活発になり冬に比べると発汗量が増える仕組みになっています。もし水分を取らなければ、体内の水分が不足し、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

### 水分補給のポイント

- ☆のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を！
- ☆一度にたくさん水を飲まずに少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ☆冷たいものはゆっくり飲みましょう。一気に飲むと刺激で血管が収縮して胃や腸の働きが鈍ります。室内が涼しいときは、温かい飲み物を・・・
- ☆ジュース、清涼飲料水は重量の10%以上が糖分です。
- 日常の水分補給は、麦茶・水など糖分の含まれていないもので補給しましょう。