

2024年

8月の予定献立表

旭保育園

Table with columns: 乳児組 (Morning/Afternoon), 献立名 (Menu Name), 材料および体内での働き (Ingredients and Body Function), おやつ (Snack), 栄養価幼児(乳児) (Nutritional Value for Toddlers/Infants), 行事 (Events). Rows list daily meals and snacks from August 1st to 31st.

夏野菜で体の中から涼しく
夏野菜は水分をたっぷり含んでいるものが多く強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。
夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。

規則正しい生活を
Illustration of children playing and eating, promoting a healthy lifestyle.

夏野菜を使ってクッキン
うま味が詰まった塩昆布5g程度と夏野菜をあえて一品食卓にプラスしてみてください。
☆ 2~3mm幅の斜めきりきゅうりと塩昆布
☆ オクラを茹でて1cm幅の斜め切りにしてあえる
☆ 一口大のざく切トマトとt的
☆ ピーマンの種をとり細切に電子レンジで600W2分加熱、塩昆布とあえる

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。