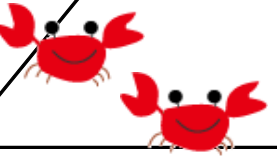


# 今週の献立表

【令和7年8月18日～令和7年8月24日】

|    | 8月18日<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8月19日<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8月20日<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8月21日<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8月22日<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8月23日<br>(土)                                                                                                                                                                                                                  | 8月24日<br>(日)                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・厚焼き卵</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>  <p>8月18日<br/>米の日</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・竹輪ともやしの金平</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじのゆかり焼き</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ベーコンポテト</li> <li>・きのこわかめのポン酢和え</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>  <p>NEW</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・厚焼き卵</li> <li>・切り昆布の煮物</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・ウィンナーと玉ねぎのソテー</li> <li>・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじのゆかり焼き</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ(オレンジ)</li> <li>・味のり</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いわしの開き</li> <li>・厚焼き卵</li> <li>・ピリ辛こんにゃく</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え</li> <li>・フルーツ(グレープフルーツ)</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> <li>・牛乳</li> </ul> |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ風炒め</li> <li>・サクサクカレーボール</li> <li>・リヨネーズポテト</li> <li>・茄子の揚げ浸し</li> <li>・小松菜とツナの和え物</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・にゅうめん</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>NEW</p>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・海の幸のスパゲティ</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・五目金平</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・卵スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭ザンギ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・鶏とブロッコリーのグラタン風</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・そうめんの梅マヨ和え</li> <li>・フルーツのカルピス和え</li> <li>・お吸い物</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>NEW</p>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・酢鶏</li> <li>・パリパリ春巻き</li> <li>・イカとニンニクの芽のソテー</li> <li>・里芋の中華煮</li> <li>・中華和え</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーピラフ</li> <li>・イカリングフライ</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き</li> <li>・キャベツと魚肉ソーセージの炒め物</li> <li>・チョレギサラダ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・漬物</li> </ul>                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                              |
| 夕食 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のトマトの甘味香るヤンニョムソースかけ</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・夏野菜のグラタン</li> <li>・ひじきと厚揚げの煮物</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・3色酢の物</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・ペイザンヌスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナプルコギ</li> <li>・皮付きポテト</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・鶏と茄子のやわらか煮</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリーム煮込みハンバーグ</li> <li>・串団子</li> <li>・牛肉とピーマンのチャプチェ風</li> <li>・筑前煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・キャベツのレモン和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のプロバンス風</li> <li>・ハムカツ</li> <li>・オクラランドポテト</li> <li>・青梗菜と厚揚げの煮物</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・切干大根と青菜のごま和え</li> <li>・フルーツカクテル</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>                                                       |                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナプルコギ</li> <li>・皮付きポテト</li> <li>・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き</li> <li>・鶏と茄子のやわらか煮</li> <li>・おくらとコーンのサラダ</li> <li>・3色ナムル</li> <li>・フルーツ白玉</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul> |                                                                                                                             |

◆◆◆ 熱中症にならないためのポイント！ ◆◆◆

・ホット・ウォーマー  
・コールドウォーマー



夏になると、新聞やニュースなどで“熱中症”という病名を目にすることが多くなります。一口に熱中症といっても、これは高温環境下で起こる生体障害の総称です。その大きな原因は暑さによるものです。そこで熱中症の予防法を紹介したいと思います。

熱中症予防法としては、のどが渇いていなくても、汗をかいたら必ず水分補給を心がけることです。また、大量に発汗した場合は、塩分の補給も必要になります。熱中症予防のためには必要な塩分を飲み物だけで補給しようとするよりも、食べ物から塩分をとることを考えましょう。

子どもの熱中症を防ぐには周りの大人の役割なので、とにかく、子どもの様子がおかしいと思ったらすぐに涼しい場所で体を休ませて、体温が上がっていないか(上がっていたら要注意)、顔色はどうか(赤くなっていたら要注意)、そして汗をかいているか(発汗していなければ要注意)など、確認して、処置が遅れないように気をつけてください。

十分な睡眠をとり、栄養をしっかりとって、この厳しい残暑を快適に乗りきりましょう！