

今週の献立表

【令和8年8月3日～令和8年8月9日】

	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)	8月9日 (日)
朝食	・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・ちりめんじゃこときゅりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・3色サラダ ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・いわしの磯辺揚げ ・厚焼き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 	・塩鮭 ・ゆで卵 ・切り昆布の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・ししゃもフライ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 8月7日  バナナの日	・いわしの磯辺揚げ ・厚焼き卵 ・ひじきと大豆の煮物 ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・味のり ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳	・塩鮭 ・ゆで卵 ・ベーコンポテト ・ちりめんじゃこときゅりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・牛乳 
昼食	・豚肉の冷しゃぶ風 ・牛肉コロッケ ・ツナと苦ウリの炒め物 ・ひき肉と春雨の炒め物 ・そうめんの梅マヨ和え ・フルーツ白玉 ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物	・青椒牛肉 ・パリパリ春巻き ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・きのこ青菜の麻婆炒め ・中華和え ・フルーツカクテル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	・夏野菜カレー ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・五目金平 ・グリーンサラダ ・フルーツトロピカル ・わかめスープ ・漬物	・鯖の甘酢あんかけ ・焼き肉風野菜炒め ・リヨネーズポテト ・チリコンカーン ・お浸し ・フルーツポンチ ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	・鶏と夏野菜の揚げ浸し ・豚肉とニラの豆板醤炒め ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・青梗菜と厚揚げのうま煮 ・千切りキャベツ ・フルーツ寒天 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物	・海の幸のスパゲティ ・ささ身チーズカツ ・茄子の揚げ浸し ・ウィンナーと玉ねぎとアスパラのソテー ・チョレギサラダ ・フルーツのカルピス和え ・卵スープ ・ごはん ・漬物 8月8日  笑いの日	・揚げ魚の五色野菜カレーあんかけ ・豚肉ともやしの炒め物 ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・青梗菜と丸天のソテー ・豆豆サラダ ・フルーツ杏仁 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物
夕食	・チキンカツ ・ナポリタンスパゲティ ・肉団子とキャベツのスープ煮 ・きのこ青菜の麻婆炒め ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツのカルピス和え ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	・白身魚の夏野菜マリネ ・オークランドポテト ・野菜炒め ・ひじきと厚揚げの煮物 ・おくらとコーンのサラダ ・切り干し大根と青菜のごま和え ・フルーツ寒天 ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物	・スタミナプルコギ ・パリパリ春巻き ・八宝菜 ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・ごぼうサラダ ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物	・豚肉とれんこんのオイスターソース炒め ・南瓜コロッケ ・ミートボールのグラタン風 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・おくらとコーンのサラダ ・3色ナムル ・フルーツトロピカル ・野菜スープ ・ごはん ・漬物 	・鮭の粒マスタード焼き ・メンチカツ ・焼きビーフン ・肉豆腐 ・ごぼうサラダ ・3色酢の物 ・フルーツ白玉 ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物	・牛肉とトマトの炒め物 ・天ぷら(さつま芋、インゲン) ・ラザニア風マカロニ ・筑前煮 ・おくらとコーンのサラダ ・キャベツの梅おかか和え ・フルーツカクテル ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	・チキンカツ ・ナポリタンスパゲティ ・肉団子とキャベツのスープ煮 ・きのこ青菜の麻婆炒め ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の香り和え ・フルーツのカルピス和え ・お吸い物 ・ごはん ・漬物

◆◆◆ 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、この厳しい夏を快適に乗りきりましょう!