

扇こころ保育園  
令和2年度8月(葉月) 献立表



8月の目標：モリモリ食べよう  
テーマ野菜：ピーマン



※乳児、幼児共に小食がです。  
※日々安心・安全な食品を納品していますが、輸入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の食事とおやつでの合計です。  
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※一日の幼児昼食おやつでのカロリー基準：548kcal  
※タワの補食にはおにぎりと麦茶を提供します。

日	月	火	水	木	金	土
予定	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px;"> <p>～防災に備えよう～</p> <p>8月30日からの一週間は防災週間です。日頃から最低でも3日分、家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。飲料水では、1日に1人当たり3L必要とされており、乳幼児は体内の水分の割合が多く、体から蒸発する水分量も多い為、大人と同じように用意すると良いでしょう。長期保存の食品以外にも、普段から食べ慣れているものを少し多めに買い置きすることで、万が一の時の備蓄になります。</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>〈夏バテを予防しよう！〉</p> <p>暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、生活リズムが乱れてしまい体調も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出ていたら、夏バテのサインかもしれません。</p> <p>☆隠し味程度に酸味をきかせる</p> <p>酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる働きがあります。</p> </div>					
Kcal	563					
日	3	4	5	6	7	8
予定	0歳身体測定		0歳児健診・乳児身体測定		0歳児身体測定	
日	9	10	11	12	13	14
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	15	16	17	18	19	20
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	21	22	23	24	25	26
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	27	28	29	30	31	
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	1	2	3	4	5	6
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	7	8	9	10	11	12
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	13	14	15	16	17	18
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	19	20	21	22	23	24
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	25	26	27	28	29	30
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	31					
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	1	2	3	4	5	6
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	7	8	9	10	11	12
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	13	14	15	16	17	18
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	19	20	21	22	23	24
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	25	26	27	28	29	30
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	
日	31					
予定	0歳児健診		0歳児健診		0歳児健診	