

8月の給食だより

毎日暑いですが、食欲が減退します。
しかし食べなくては夏を乗り切る体力が
つきません。色彩が美しく食欲をそよる
夏野菜を食べましょう。



★食べ物・飲み物・水分の上手な補給を！
食事ごとの汁物がおすすめです。野菜をたっぷり
使いビタミンを摂り、味噌を使って塩分の補給
もしましょう。飲み物はお茶にしましょう。

★睡眠時間もきちんととりましょう。夜更かしをして
睡眠不足になっていませんか？早寝早起きをしましょう。



夏におすすめビタミンB群が
含まれている豚肉を使って
しゃぶしゃぶを作りましょう。

豚肉を食べやすい大きさに
切り、片栗粉をまぶして
ゆがきましょう。夏野菜も
一緒に食べてね。

ポン酢やゴマダしのタレは
食べる直前にかけるのが
おすすめです。



8月のこんだて



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
夏野菜の美味しい季節がやってきました！園でもたくさんの夏野菜が収穫できています♪ピーマンやナスなど夏野菜に苦戦する子どもたちもみんな、頑張って給食を食べています！！ 夏休みは不規則な生活になりがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん」に気をつけながら、夏休みを楽しみましょう♪夏の思い出を給食先生にたくさん聞かせてくださいね～				1日	2日
				ごはん ドライカレー ☆カッターチーズのミックスサラダ 牛乳 ☆すいか	お好み焼き 卵スープ 牛乳
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん ◆照り焼き風ハンバーグ ◆ポイルブロッコリー 人参のグラッセ ゆで卵 牛乳 バナナ	ごはん ◆鯖の竜田揚げ ◆キャベツの和風サラダ ☆トマト 牛乳 ★おにぎり	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ◆炒り大豆 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん ◆筑前煮 もやしのかきたま汁 カルピス せんべい	ごはん ◆厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め たらこ和え 牛乳 ★ジャムサンド	ごはん ◆海鮮ビーフン炒め 卵スープ 牛乳
11日	12日	13日	14日	15日	16日
	簡易給食 	簡易給食 	簡易給食 	冷やしそうめん ◆ブロッコリーのごま和え おにぎり 牛乳 せんべい	和風スパゲティ ミニサラダ 牛乳
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん ビーフンのベーコンソテー かにかまぼこの酢の物 牛乳 クラッカー&チーズ	◆☆たこめし ◆ポイルウィンナー & ◆ポイルブロッコリー 中華風スープ 牛乳 ゼリー	ごはん カレーコロッケ ☆夏野菜の塩昆布和え ☆トマト 牛乳 ミニ菓子パン	ごはん ◆高野の鶏ひき肉はさみ煮 ゆで卵 牛乳 ★カルピスゼリー	ごはん ◆鯖の生姜煮 わかめと卵の酢の物 牛乳 ★抹茶わらび餅	ビビンバ ミニわかめスープ 牛乳
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん ◆☆かぼちゃとがんもの そぼろあんかけ ◆ひじきの酢の物 牛乳 ビスケット&チーズ	ごはん ◆鮭のムニエル ◆ミニひじき炒め煮 牛乳 ★バナナケーキ	ごはん ☆ゴーヤチャンプルー 小松菜のかきたま汁 牛乳 ◆オレンジ	ごはん ◆ミラノ風カツレツ ◆わかめとキャベツのサラダ ☆トマト カルピス ★コーンパン	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の酢みそ和え 牛乳 バナナ	サンドウィッチ 動物チーズ 牛乳

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！