



# 8月給食だより



認定こども園さんない

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
鶏じゃが スパゲティサラダ 大根のみそ汁 果物缶	チンジャオロース キャベツのツナ和え コンソメスープ 果物	冷やしそうめん キャンディチーズ 若布サラダ 麦茶	カボチャカレー フレンチサラダ 福神漬け 麦茶・フルーツヨーグルト	煮魚 小松菜のちくわ和え トマト キャベツのみそ汁	ホイコーロー もやしのナムル チーズちくわ 中華スープ
8	9	10	11	12	13
うず巻き卵焼き ピーマンソテー しらす納豆 はんぺんのみそ汁・果物缶	かぼちゃコロッケ 茹で豚のボン酢和え 味付け海苔 椎茸のみそ汁・果物	豆腐の肉野菜あんかけ ポテトサラダ トマト 玉葱のみそ汁	山の日	鶏肉の照り煮 ひじきのコーンサラダ しめじのみそ汁 果物缶	手作りお弁当の日
15	16	17	18	19	20
手作りお弁当の日	豆腐のふんわり揚げ 3色ナムル ミニトマト・ごま納豆 白菜のみそ汁	麻婆春雨 茹でブロッコリー ふわふわ卵スープ 果物	冷やし中華 ほうれん草のかまぼこ和え トマト 麦茶	赤魚のカレー焼き 枝豆 若布の酢の物 豚汁	豚バラ大根 人参のおかか和え じゃが芋のみそ汁 果物缶
22	23	24	25	26	27
五目ひじき 温野菜 タコさんウィンナー 茄子のみそ汁	夏野菜のスパニッシュオムレツ 春雨サラダ 納豆 板麩のみそ汁	鶏のから揚げ マカロニサラダ トマト・味付け海苔 ほうれん草のみそ汁	さんま生姜煮 小松菜のお浸し さつま芋のチーズ焼き お吸い物	和風ハンバーグ ツナサラダ 春雨スープ 果物	生姜焼き きんぴらごぼう ミニトマト えのきのみそ汁
29	30	31	※ 都合により献立を変更する場合があります。		
サンドイッチ かぼちゃサラダ 牛乳 果物缶	しらすの卵とし さつま芋の甘煮 トマト 貝だくさんみそ汁	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け 麦茶・果物	黄色で塗られた日は主食も提供されま す		

おやつは下記のようになります

	午前おやつ	午後おやつ
月	牛乳 おかし	ヤクルト/ジョア おかし
火	ヨーグルト	牛乳 おかし
水	カルピス おかし	牛乳 おかし
木	ヨーグルト	牛乳 おかし
金	プリン	ヨーグルト または果物
土	果物または 果物缶 (未満児)	牛乳 おかし (全員)

## 夏野菜を食べよう

夏野菜には、体に必要なビタミン類がたっぷり含まれています。胃を刺激して消化を助け、血管を丈夫にし、暑さでほてった体を冷ます働きもっています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用を促してくれます。夏バテしないようにたくさん食べましょう。

