



8月給食だより



認定こども園おくない

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
<p>黄色で塗られた日は 主食も提供されます</p>			切干大根煮 いんげんのおかか和え 魚肉ソーセージ炒め 大根のみそ汁	煮魚 小松菜のちくわ和え トマト 厚揚げのみそ汁	ホイコーロー もやしのナムル チーズちくわ 中華スープ
5	6	7	8	9	10
うず巻き卵焼き ピーマンソテー しらす納豆 <small>はんぺんのみそ汁・果物缶</small>	ちくわの磯辺揚げ 茹で豚のボン酢和え 鮭フレーク <small>椎茸のみそ汁・果物</small>	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	カボチャカレー フレンチサラダ 福神漬け 麦茶・果物缶	冷やし中華 <small>ほうれん草のかまぼこ和え</small> トマト 麦茶	白身魚フライ キャベツのごま和え さつま芋のみそ汁 果物缶
12	13	14	15	16	17
振替休日	手作りお弁当の日	手作りお弁当の日	手作りお弁当の日	野菜炒め 茹で卵 トマト 若布のみそ汁	豚バラ大根 人参のおかか和え じゃが芋のみそ汁 果物缶
19	20	21	22	23	24
冷やしそうめん キャンディチーズ 果物 麦茶	<small>夏野菜のスパニッシュオムレツ</small> 春雨サラダ 納豆 <small>板麩のみそ汁・果物缶</small>	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 3色ナムル さつま芋のチーズ焼き 若布のお吸い物	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 豆腐のみそ汁
26	27	28	29	30	31
豆腐のふんわり揚げ スパゲティサラダ ミニトマト・納豆 白菜のみそ汁	豚肉の卵とじ さつま芋の甘煮 きゅうりの浅漬け そうめんのお吸い物	赤魚のカレー焼き 枝豆 若布の酢の物 根菜のみそ汁	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け 麦茶・果物缶	サンドイッチ かぼちゃサラダ 牛乳 果物	鶏肉の照り煮 ひじきのコーンサラダ キャベツのみそ汁 果物缶

※ 都合により献立を変更する場合があります。

おやつは下記のようになります

	午前おやつ (未満児)	午後おやつ (全員)
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	牛乳 おかし

のマークのある日は、手作りおやつ提供予定日です



冷たい物の食べ過ぎ 飲みすぎに注意



暑いとつい手が出てしまう
冷たい物ですが、冷たい物
の摂りすぎは、おなかを冷やし
てさまざまなトラブルを招きます。

特にアイスクリームや
炭酸飲料には砂糖が
多く含まれ、食欲不振
の原因にもなるため
注意しましょう。

