

8がつの献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児		お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	水	冷静パスタ, 茄子の味噌炒め, コンソメスープ, キウイフルーツ	麦ごはん	焼き魚	いりこ	おむすび(ひじき)
2	木	えびフライ, アスパラとささみのごま和え, いらの味噌汁, パイン	麦ごはん	がんもの煮もの	バナナ	のむヨーグルト 麩ラスク
3	金	むし鶏のごまだれかけ, おからサラダ, 冬瓜の味噌汁, ゼリー	麦ごはん	肉じゃが	牛乳, パン	ジュース 大豆とジャコの甘
4	土	ビーフン炒め, ごぼうサラダ, ふりかけ, たまねぎの味噌汁	麦ごはん			おむすび(わかめ)
6	月	ハヤシライス, 中華炒め, オレンジ	麦ごはん	肉だんご	コーンフレーク	わらびもち
7	火	鮭のカレー風味焼き, カリコリサラダ, かき玉汁, キウイフルーツ	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース, チーズ	すいか
8	水	焼きそば, 海藻サラダ, 麩の味噌汁, 味付のり, ゼリー	麦ごはん	えびの天ぷら	いりこ	おむすび(しそ)
9	木	魚のかば焼き, ひじきの煮物, 豆腐の味噌汁, パイン	麦ごはん	ソーセージの チーズ焼き	牛乳, パン	フルーチェ
10	金	マカロニグラタン, 塩っぺ和え, えのきの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	なすのごま和え	バナナ	牛乳, ホットドック
11	土	具うどん, 冬瓜の煮物, 三色和え, ふりかけ	麦ごはん			おむすび(しお)
13	月	マーボー豆腐, シーフードサラダ, いらの味噌汁, パイン	麦ごはん	レバーの甘煮	コーンフレーク	冷やしそうめん
14	火	かぼちゃコロッケ, チーズ納豆, えのきの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	野菜炒め	ジュース, ウエハース	ゼリー
15	水	ミートソースパグティ, 大豆のサラダ, やさいの味噌汁, キウイフルーツ	麦ごはん	煮奴	いりこ	おむすび(梅)
16	木	魚のラビコットソース, かんころ煮しめ, 麩の味噌汁, すいか	麦ごはん	納豆和え	フルーチェ	ジュース, 黒糖蒸しパン
17	金	夏野菜カレー, ツナサラダ, ゼリー	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳, パン	コーンフレーク アイス
18	土	焼肉風スパゲッティ, コールスローサラダ, 豆腐の味噌汁, ふりかけ	麦ごはん			おむすび(わかめ)
20	月	魚のベーコン蒸し, 大豆の磯煮, わかめの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	なすのごま和え	コーンフレーク	おむすび(ごぼう)
21	火	キャベツのキッシュ, ひじきサラダ, 麩の味噌汁, キウイフルーツ	麦ごはん	じゃがいもの そばろ煮	ジュース, チーズ	カルピス, ごまトースト
22	水	ちゃんぽん, ささみの梅肉和え, ふりかけ, パイン	麦ごはん	かぼちゃの煮物	いりこ	おむすび(さけ)
23	木	竹輪の磯辺揚げ, 野菜とコーンのサラダ, 厚揚げの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	えびのケチャップ 煮	のむヨーグルト, ビスケット	ミルク, マフィン
24	金	豚肉の生姜焼き, 豆腐サラダ, もやしの味噌汁, バナナ	麦ごはん	野菜ビーンズ	牛乳, パン	ジュース, 野菜スティック
25	土	丸天うどん, ごぼうの煮物, ポテトサラダ, 味付のり	麦ごはん			おむすび(塩)
27	月	タンドリーチキン, 中華サラダ, ごぼうの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	粉ふき芋	コーンフレーク	おむすび(ごぼう)
28	火	ポークビーンズ, チーズ納豆, わかめの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	ジュース, ウエハース	牛乳, ボルガ
29	水	ツナの和風スパゲッティ, 南瓜とささみの和え物, なすの味噌汁, キウイ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	いりこ	おむすび(やさしい)
30	木	鶏肉の香味揚げ, アーモンド和え, いらの味噌汁, パイン	麦ごはん	ごぼうの煮物	バナナ	フルーツヨーグルト
31	金	魚のあんかけ, おから煮しめ, チンゲン菜の味噌汁, バナナ	麦ごはん	煮奴	牛乳, パン	冷やししそめん

給食だよ!

朝ご飯を食べて夏バテを吹き飛ばそう!

朝ご飯を食べると...?
集中力の上昇・運動能力の上昇・腸を刺激して排便を促すことができます。

そのために必要な栄養は...?
ご飯などの炭水化物、卵や牛乳ヨーグルトなどのたんぱく質、果物や野菜を含むビタミンやミネラルの摂取が大切なのです!

☆お願い☆

3歳以上の子どもたちのお弁当(ご飯)は冷房が効いた部屋に集めて管理をしていますが、食中毒予防のためにも海苔やふりかけはかけられないようお願いいたします。
※梅干しやゆかりは大丈夫です。

8月18日は「米」の日

米を分解すると「八」+「十」+「八」なので米の日となっています。
米のことを普段何気なく、おこめ、ごはん、おにぎり、「御」の字をつけるほど日本人が大切にしてきた主食です。感謝の気持ちを持っていただきましょう!!

