



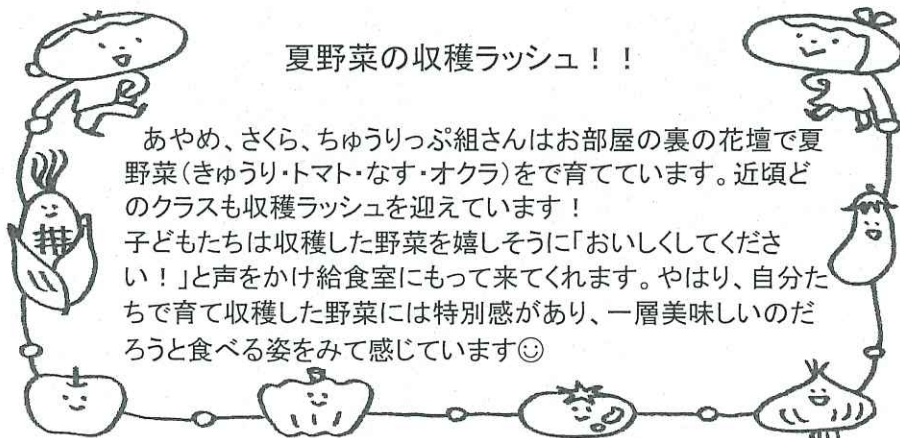
8月の献立予定表

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)	9時(以上児)	3時(共通)	
1	土	具うどん,ごぼうサラダ,ふりかけ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(うめ)	
3	月	鶏肉のおろし煮,中華サラダ,茄子の味噌汁,すいか	麦ごはん	エビのケチャップ煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび (ゴマじゃこ)	
4	火	手作りシューマイ,かんころ煮しめ,麩の味噌汁 キウイフルーツ	麦ごはん	煮奴	ジュース,チーズ	いりこ	牛乳 ☆南瓜ドーナツ	
5	水	冷やし中華,茄子の味噌炒め,味付け海苔,ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	バナナ	いりこ	おむすび(ごぼう)	
6	木	魚のラビコットソース,アスパラとささみの胡麻和え カラフルスープ,オレンジ	麦ごはん	じゃが芋のそぼろ煮	いりこ	いりこ	のむヨーグルト 黒糖蒸しパン	
7	金	☆野菜たっぷりオムレツ,ひじき炒め,もやしの味噌汁 バナナ	麦ごはん	レバーの甘煮	牛乳,パン	いりこ	水まんじゅう	
8	土	中華丼,マカロニサラダ,南瓜の味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		せんべい	
11	火	タンドリーチキン,海藻サラダ,茄子の味噌汁,すいか	麦ごはん	野菜ビーンズ	コーンフレーク	いりこ	カルピス きなこトースト	
12	水	ちゃんぽん,しおっぺ和え,ふりかけ,バナナ	麦ごはん	肉団子	のむヨーグルト クラッカー	いりこ	おむすび(ごぼう)	
13	木	南瓜コロッケ,三色和え,すまし汁,キウイフルーツ	麦ごはん	鶏肉とパプリカの 甘辛炒め	いりこ	いりこ	牛乳,ホットケーキ	
14	金	鮭の塩焼き,茄子とピーマンのそぼろ煮,にらの味噌汁 ゼリー	麦ごはん	野菜炒め	牛乳,パン	いりこ	ジュース ビスケット	
15	土	ピーマン炒め,☆ジャーマンポテト,玉ねぎの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(のり)	
17	月	魚のベーコン蒸し,中華炒め,チンゲン菜の味噌汁,すいか	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)	
18	火	キャベツのキッシュ,おからサラダ,しめじの味噌汁 バナナ	麦ごはん	肉じゃが	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳寒天	
19	水	☆担々麺風そうめん,大豆の磯煮,チーズ納豆,ゼリー	麦ごはん	ナスのごま和え	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	おむすび(さけ)	
20	木	竹輪の磯辺揚げ,大豆サラダ,えのきの味噌汁 キウイフルーツ	麦ごはん	南瓜の煮物	いりこ	いりこ	ジュース フレンチトースト	
21	金	豚肉の生姜焼き,南瓜とささみの胡麻和え,わかめの味噌汁 オレンジ	混ぜご飯		牛乳,パン	いりこ	ミルク,麩ラスク	
22	土	夏野菜のそぼろご飯,アーモンド和え,豆腐の味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(わかめ)	
24	月	松風焼き,茄子とピーマンのみそ炒め,麩の味噌汁,バナナ	麦ごはん	エビマヨネーズ和え	コーンフレーク	いりこ	おむすび(たかな)	
25	火	鮭のホイル蒸し,おから煮しめ,すまし汁キウイフルーツ	麦ごはん	納豆和え	ジュース,チーズ	いりこ	牛乳,大学トースト	
26	水	焼きそば,豆腐サラダ,チンゲン菜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	金平れんこん	バナナ	いりこ	おむすび(やさい)	
27	木	中華風香味揚げ,ひじきサラダ,にらの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	粉ふき芋	いりこ	いりこ	ジュース マドレーヌ	
28	金	🍷 夏祭りお楽しみメニュー				牛乳,パン	いりこ	おたのしみおやつ🍷
29	土	冷製パスタ,野菜炒め,茄子の味噌汁,味付け海苔	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(うめ)	
31	月	マーボー豆腐,ささみの梅肉和え,えのきの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	エビの天ぷら	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ゆかり)	

給食だよ!

夏野菜の収穫ラッシュ!!



あやめ、さくら、ちゅうりっぷ組さんはお部屋の裏の花壇で夏野菜(きゅうり・トマト・なす・オクラ)を育てています。近頃どのクラスも収穫ラッシュを迎えています！
子どもたちは収穫した野菜を嬉しそうに「おいしくしてください！」と声をかけ給食室にもって来てくれます。やはり、自分たちで育て収穫した野菜には特別感があり、一層美味しいのだからと食べる姿をみて感じています☺

☆マークは新メニューです！お楽しみに！

ベジスタを始めましょう!

「ベジスタ」という言葉をご存じですか？
ベジスタとは野菜を食べる順番を変えるだけで生活習慣病を予防することができる、気軽に取り組める食習慣です。佐賀県はたくさんの野菜が生産されていますが、子どもたちの摂取量が足りていないと統計で出ているようです。(目標350gに対し80~100g不足している)県内でも取り組むように啓発されています。

そこで、保育園でも子どもたちにお話し、「ベジスタ」を少しずつ浸透させていきたいと思っています。

一口目に野菜を食べることで、栄養の吸収率もよくなり、野菜に含まれる栄養素で血糖値の上昇を防ぎ肥満を招くインスリンの分泌を抑えることができたりづらい環境が生まれます。

お知らせ

28日(金)は夏祭りお楽しみメニューです。ご飯とスプーンは園で準備しますので、持たせられなくて結構です。