

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	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	☆オクラとツナの和え物	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ゴマじゃこ)
2	火	松風焼き,かんころ煮しめ,すまし汁,バナナ	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	ジュース クラッカー	いりこ	牛乳 お好み焼き
3	水	冷やしうどん,高野豆腐のそぼろ煮,ゼリー	混ぜご飯		のむヨーグルト ビスケット	いりこ	フルーチェ
4	木	魚のおろしポン酢かけ,厚揚げとじゃがいもの煮物 もやしの味噌汁,パイ	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	いりこ	いりこ	おむすび(うめ)
5	金	カレーライス,コーンサラダ,キウイ	麦ごはん	肉団子	牛乳 パン	いりこ	☆キラキラアイス
6	土	焼肉風スパゲティ,ごぼうサラダ,かぼちゃの味噌汁 ふりかけ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(のり)
8	月	鮭の塩焼き,茄子とピーマンの味噌炒め,すまし汁,すいか	麦ごはん	レバーの甘煮	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ゆかり)
9	火	マーボー豆腐,マカロニサラダ,コンソメスープ,バナナ	麦ごはん	焼き魚	ジュース チーズ	いりこ	ミルク シュガーバタートースト
10	水	タンタンソーメン,高菜のチャンプルー,パイ	麦ごはん	野菜ビーンズ	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	おむすび ☆(おかかチーズ)
12	金	鶏肉のトマト煮,ハンパソウザラダ,かきたま味噌汁 ゼリー	麦ごはん	粉ふき芋	牛乳 パン	いりこ	ジュース フレークおこし
13	土	ピピン丼,ジャーマンポテト,しめじの味噌汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび(さけ)
15	月	八宝菜,中華炒め,麩の味噌汁,キウイ	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ごぼう)
16	火	魚のベーコン蒸し,ひじき煮しめ,にらの味噌汁,すいか	麦ごはん	ピーマンと鶏肉の 甘辛炒め	ジュース ウエハース	いりこ	プリン
17	水	ちゃんぽん,おからサラダ,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(たかな)
18	木	鶏肉の中華風味揚げ,大豆の磯煮,もやしの味噌汁,バナナ	麦ごはん	南瓜の煮物	いりこ	いりこ	ミルク 黒糖蒸しパン
19	金	生姜焼き,南瓜とささみの胡麻和え,茄子の味噌汁,パイ	麦ごはん	エビマヨネーズ 和え	牛乳 パン	いりこ	梅ジュース 大豆とじゃこの甘煮
20	土	夏野菜のそぼろ丼,ポテトサラダ,すまし汁	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		せんべい
22	月	キャベツのキッシュ,三色和え油揚げの味噌汁,キウイ	麦ごはん	ハンバーグ	コーンフレーク	いりこ	エビフライ巻
23	火	鶏の胡麻みそ焼き,ひじきサラダ,南瓜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	野菜炒め	ジュース クラッカー	いりこ	牛乳 マフィン
24	水	ミートソーススパゲティ,豆腐サラダ,コンソメスープ パイ	麦ごはん	肉じゃが	バナナ	いりこ	おむすび(わかめ)
25	木	魚のラビコットソース,チンジャオロース,しめじの味噌汁 バナナ	麦ごはん	チンゲン菜と ツナの和え物	牛乳 パン	いりこ	水まんじゅう
26	金	夏祭りメニュー	麦ごはん	えびの天ぷら	いりこ	いりこ	チョコバナナ
27	土	ピーマン炒め,アーモンド和え,茄子の味噌汁,ふりかけ	麦ごはん		🍌🍌🍌🍌🍌🍌		おむすび (塩っぺ枝豆)
29	月	魚のポテトコーン焼き,☆かんころの梅肉和え,麩の味噌汁 バナナ	麦ごはん	☆厚揚げの みそ炒め	コーンフレーク	いりこ	おむすび ☆(ちまき風)
30	火	手作りシューマイ,おから炒め,しめじの味噌汁,キウイ	麦ごはん	茄子の胡麻和え	ジュース ビスケット	いりこ	カルピス ハムチーズサンド
31	水	焼きそば,大豆のサラダ,コンソメスープ,ゼリー	麦ごはん	納豆和え	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	おむすび(ツナマヨ)

給食だより

食事で夏バテ対策!

○ビタミンB1を含む食材を食べよう○
汗をかいたり、疲労を追い出すため体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。エネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。特に豚肉、納豆、豆腐がおすすめです。また、ニンニクやたまねぎに含まれる成分がビタミンB1の働きを高めてくれるので一緒に食べるのがおすすめです!

おはしのマナーを知ろう



他にもいろんなしてはいけないマナーがあります。ご飯を食べる際意識して、正しいマナーでおいしくご飯を食べましょう!

お知らせ

26日の夏祭りメニューの日は以上児さんの白ごはんとスプーンはは園で準備をしますので持たせられなくて結構です。よろしくお願いいたします。



19日はあやめ組さんがへた取りをしてくれた梅で作った梅ジュースです! ☆マークは新メニューです。お楽しみに!



8月・9月はお弁当の日はおやすみです

