



8月給食だより

令和2年8月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	土	肉みそうどん 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
3	月	鮭のムニエル ごま塩サラダ ミネストローネ (三未加算)わかめご飯	牛乳 バナナ	牛乳 シュガートースト
4	火	さつま汁 キャベツの磯和え ウインナー 味付のり すいか	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミルクゼリー
5	水	ポークビーンズ グリーンサラダ チキンナゲット 桃缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
6	木	鶏肉のゆかり天ぷら ひじきと野菜の酢の物 昆布豆 手作りふりかけ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 じゃが団子
7	金	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 アイスクリーム
8	土	冷麺 ジャーマンポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	火	かぼちゃとなすのチーズ焼き ブロッコリーのごま和え コンソメスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 人参ゼリー
12	水	テンペ入りかき揚げ 土佐酢和え はんぺんのすまし汁 オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ蒸しパン
13	木	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14	金	ジャムサンド ポトフ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
17	月	豚肉のマーレード炒め ブロッコリーのゆかり和え トマト 冬瓜スープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ウインナーサンド
18	火	鶏肉のから揚げ ばんさんすう すまし汁 味付のり オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 プリン
19	水	鮭の塩焼き もやしのごま和え 煮豆 かぼちゃの豆乳汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 開口笑
20	木	厚揚げのそぼろ煮 ピーマンのおかか和え ウインナー パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚・ハッピーターン
21	金	ぱくぱく丼 もずくスープ オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のタルト
22	土	五目ひやむぎ 小松菜とコーンの和え物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	月	鶏のカレー醤油焼き ゴーヤチャンプルー トマト じゃが芋のみそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 フルーツ寒天
25	火	豚肉の冷しゃぶ 千草和え 刻み昆布の煮物 梨	牛乳 マンナ	牛乳 スイートポテトケーキ
26	水	フィッシュ&スマイルポテト 野菜ソテー コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳もち
27	木	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 オクラ納豆 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 青のリクッキー
28	金	中華丼 焼きししゃも 粉ふき芋 桃缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 チーズ・ぱりんこ
29	土	豚丼 野菜サラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
31	月	魚のパーベキュー風 マカロニサラダ 人参の甘煮 豆腐のすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 おふラスク

**暑い時期は
ビタミンB₁で夏バテ防止**

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。



- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。