



# 8月給食だより

令和3年8月2日



ちどり保育園

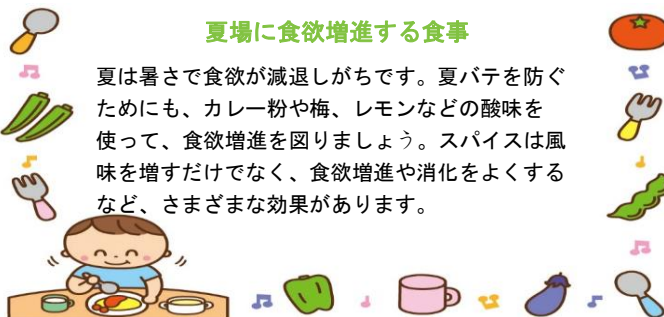
日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
2	月	豚肉のマーマレード炒め 昆布ピーマンとうがんスープ パナナ (3未加算:わかめご飯)	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 開口笑
3	火	さつま汁 そうめんかぼちゃの酢の物 ウィンナー ひじきふりかけ	牛乳 パナナ	牛乳 チーズ 星たべよ
4	水	八宝菜 ししゃもフライ おくら入り佃煮 パイン缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 青のりクッキー
5	木	テンペ入りかき揚げ ひじきの煮物 トマト 麩のすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 フルーチェ(いちご)
6	金	ぱくぱく丼 もずくスープ すいか	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ワッフル
7	土	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
10	火	鶏肉のゆかり天ぷら トマト ブロッコリー ならたま汁 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 おかずパン
11	水	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー 煮豆 えのきのみそ汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 人参ゼリー
12	木	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 小松菜納豆 すいか	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 いちごのアイス
13	金	焼きうどん パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14	土	二色サンド ポトフ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	月	鶏肉のカレーじょうゆ焼き ごま和え かぼちゃの豆乳汁 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 おふラスク
17	火	炒り豆腐 青菜のおかか和え スマイルポテト 焼きのり	牛乳 マンナ	牛乳 フルーツ寒天
18	水	鯖のかば焼き 五目きんぴら おくら納豆 そうめん汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
19	木	クリーム煮 コーンサラダ チキンナゲット オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
20	金	らーめん&チャーハンセット(ちゃんぽん麺 チャーシュー炒飯 肉団子の甘酢あん ブロッコリー もも缶)	牛乳 ハードビスケット	牛乳 昆布 ハッピーターン
21	土	豆乳スープスパゲティ ツナサラダ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
23	月	厚揚げとそぼろの中華煮 もやしの和え物 シューマイ オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 シュガートースト
24	火	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ 人参グラッセ 豆腐のすまし汁	牛乳 パナナ	牛乳 牛乳寒天
25	水	ポークビーンズ グリーンサラダ ウィンナー もも缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 チーズ入り蒸しパン
26	木	豚肉の冷しゃぶ 干草和え 刻み昆布の煮物 オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
27	金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ ゆで卵 パナナ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 小魚 ウエハース
28	土	冷麺 粉ふき芋 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
30	月	かぼちゃとなすのチーズ焼き ブロッコリーのごま和え トマトとレタスのスープ パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きそばパン
31	火	揚げだし豆腐 ひじきとツナのサラダ なめこ汁 梨	牛乳 ハードビスケット	牛乳 パンケーキ

## お知らせ

- ※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歳児にはカレールー(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は変わることがあります。

### 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



### 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

