



8月給食献立表



平成29年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 こんがりさくさく	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 しゅうまい すいか	牛乳 小魚の甘辛 菓子 牛乳 小魚アーモンド 菓子
2	水	牛乳 マンナ	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 お好み焼き
3	木	牛乳 ウエハース	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー おくら納豆	牛乳 ごまクッキー
4	金	牛乳 ギンビス	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 キャラメルスナック
5	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 あんぱんせんべい	厚揚げの和風あんかけ トマト かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 野菜のキッシュ
8	火	牛乳 シガーフライ	魚の照り焼き キャベツとコーンの和え物 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 豆乳もち
9	水	牛乳 ルヴァン	豚肉と夏野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ ウインナー	牛乳 ミニココアメロンパン
10	木	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ スパゲティソテー グリーンポテト	牛乳 かつぱえびせん
12	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん バナナ	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 ビスケット	ひやむぎ バナナ	牛乳 ビスケット
15	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース バナナ	牛乳 ビスケット
16	水	牛乳 マンナ	鶏肉の中華風照り煮 トマト ひじきとちりめんの中華サラダ パイン缶	牛乳 お好み焼き
17	木	牛乳 ウエハース	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー すまし汁	牛乳 ごまクッキー
18	金	牛乳 ギンビス	親子丼 キャベツのごまあえ 煮豆	牛乳 キャラメルスナック
19	土	牛乳 ビスケット	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 あんぱんせんべい	みそけんちん汁 キャベツのゆかりあえ 豆腐ナゲット	牛乳 小魚 あげせん
22	火	牛乳 シガーフライ	魚の照り焼き キャベツとコーンの和え物 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 さわやかゼリー
23	水	牛乳 ルヴァン	豚肉と夏野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ おくら納豆	牛乳 ミニココアメロンパン
24	木	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ スパゲティソテー グリーンポテト	牛乳 チーズ かつぱえびせん
25	金	牛乳 エースコイン	ぱくぱく丼 もずくスープ オレンジ	牛乳 倉敷カスター
26	土	牛乳 ビスケット	焼きうどん きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 ぱりんこ	豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ もずく入りすまし汁 手作りふりかけ	牛乳 チーズ入り蒸しパン
29	火	牛乳 こんがりさくさく	魚のコーンフレーク焼き ごまドレッシングサラダ トマト	牛乳 ジャムサンド
30	水	牛乳 ぼんすけ	筑前煮 ピーマンのおかかあえ 小魚ごま風味	牛乳 ベジータケーキ
31	木	牛乳 野菜かりんとう	厚揚げのそぼろ炒め煮 キャベツとツナの和え物 とうがのみそ汁	牛乳 レモンパック

- ★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米2合を9日までに持って来てください。
- ★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。
- ★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

給食だより



夏の暑さと水の冷たさが子どもたちの「プール遊び」を活気づけてくれる季節の到来です。暑い季節にしか味わえない遊びを十分に味わい、実りの秋に向けて丈夫な身体作りを心がけたいものです。



夏野菜で体の中から涼しく

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。

