



8月給食献立表



令和2年8月
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	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん・焼きポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 味しらべ	さつまいも汁・キャベツの磯和え・ウインナー・味付けのり・すいか	牛乳 ミルクゼリー
4	火	牛乳 マンナ	鮭のムニエル・ごま塩サラダ・ミネストローネ(3未)わかめご飯	牛乳 シュガートースト
5	水	牛乳 ぱりんこ	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 人参ゼリー
6	木	牛乳 バナナ	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 じゃが団子
7	金	牛乳 おととと	ぱくぱく丼・もずくスープ・パン缶	牛乳 倉敷カスター
8	土	牛乳 ビスケット	冷麺・ジャーマンポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
11	火	牛乳 アスパラガス	ポークビーンズ・グリーンサラダ・チキンナゲット・すいか	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
12	水	牛乳 クラッカー	テンペ入りかきあげ・土佐酢和え・はんぺんのすまし汁・オレンジ	牛乳 チーズ入り蒸しパン
13	木	牛乳 きなこもち	焼きそば・きゅうりのゆかり和え・バナナ	牛乳 小麦胚芽のクラッカー
14	金	牛乳 シガーフライ	豚丼・みそ汁	牛乳 おにぎりせんべい
15	土	牛乳 ビスケット	冷やし五目うどん・オレンジ	牛乳 ビスケット
17	月	牛乳 味しらべ	豚肉のマーメレード炒め・ブロッコリーのゆかり和え・トマト・冬瓜スープ	牛乳 ウインナーサンド
18	火	牛乳 マンナ	鶏肉のから揚げ・ばんさんすう・えのきのすまし汁・味付けのり・もも缶	牛乳 プリン
19	水	牛乳 ぱりんこ	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 開口笑
20	木	牛乳 バナナ	厚揚げのそぼろ煮・ピーマンのおかかあえ・ウインナー	牛乳 小魚・ホームパイ
21	金	牛乳 コーンフレーク	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 バニラアイス
22	土	牛乳 ビスケット	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
24	月	牛乳 あんぱんビスケット	魚のバーベキュー風・マカロニサラダ・人参の甘煮・豆腐のすまし汁	牛乳 おふラスク
25	火	牛乳 アスパラガス	鶏肉のカレー醤油焼き・ゴーヤチャンプルー・トマト・じゃが芋のみそ汁	牛乳 フルーツ寒天
26	水	牛乳 クラッカー	豚肉の冷しゃぶ・干草和え・刻み昆布の煮物・梨	牛乳 スイートポテトケーキ
27	木	牛乳 きなこもち	高野豆腐の五目煮・切干大根の酢の物・おくら納豆・オレンジ	牛乳 チーズ・ハピーターン
28	金	牛乳 シガーフライ	中華丼・焼きししゃも・粉ふき芋・もも缶	牛乳 青のりクッキー
29	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン・キャベツのサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
31	月	牛乳 あんぱんせんべい	フィッシュ&スマイルポテト・野菜ソテー・コーンスープ・オレンジ	牛乳 豆乳もち

★ 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

～免疫力を高める食事について～

免疫力を高める食事とは、腸内環境を良好に保てる食事のことです。食べ物の消化、吸収、排泄を担う腸は有害な成分が体内へ侵入するリスクが最も高い場所であり、免疫細胞の60～70%は腸に集中していると言われています。腸内環境は、善玉菌を増やすことで整えられるため、善玉菌を増やすような食事を摂ることが重要です。

- ・発酵食品・・・納豆・ヨーグルト・味噌
- ・オリゴ糖・・・玉ねぎ・ごぼう・バナナ・大豆製品
- ・食物繊維・・・豆類・きのこ・野菜・果物

免疫力を高めるには、十分な睡眠がとて大切です。夕食でマグネシウムが豊富な食材(ほうれん草・豆腐)を摂取すると、体と脳をリラックスさせ、睡眠の元気回復効果を高めてくれます。ほうれん草は、体のエネルギー生産に必要なビタミンB2の優秀な供給源で、鉄分も豊富で全身の細胞に酸素を届け疲労感を撃退するのに欠かせない食材です。