



8月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成28年8月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	月	牛乳 シガーフライ	高野豆腐の五目煮 切り干し大根の酢の物 手作りふりかけ ウィンナー	牛乳 カルシウムせんべい
2	火	牛乳 ウエハース	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ そうめん汁	牛乳 果物の盛り合わせ
3	水	牛乳 ハードビス	ちくわの変わり揚げ 野菜の含め煮 小魚ごま風味	牛乳 米粉のもちもちケーキ
4	木	牛乳 プチスナック	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー おくらのみそ汁 オレンジ	牛乳 小魚・ポンスケ
5	金	牛乳 プレミアムクラッカー	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 ベジタべる
6	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん パナナ	牛乳 ビスケット
8	月	牛乳 リッツ	マーボー豆腐 ナムル ししゃもフライ	牛乳 シュガーサンド
9	火	牛乳 バナナ	鱈の照り焼き 五目あえ すまし汁 すいか	牛乳 わらびもち
10	水	牛乳 アスパラガス	豚肉と野菜のトマト煮 ブロッコリー 豆腐ナゲット	牛乳 きなこクッキー
12	金	牛乳 パクッとサンド	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ	牛乳 まがりせんべい
13	土	牛乳 ビスケット	焼きそば パナナ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 ビスケット	お弁当の日	牛乳 ビスケット
16	火	牛乳 ココナッツサブレ	かぼちゃとなすのチーズ焼き 野菜スープ トマト	牛乳 ミックスフルーツ
17	水	牛乳 乳ボーロ	ちくわの変わり揚げ 野菜の含め煮 小魚ごま風味	牛乳 米粉のもちもちケーキ
18	木	牛乳 マンナ	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー おくらのみそ汁 オレンジ	牛乳 じゃがいものキッシュ
19	金	牛乳 アンパンマンビスケット	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 プレインビスケット
20	土	牛乳 ビスケット	スパゲッティーナポリタン パナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 シガーフライ	マーボー豆腐 ナムル ししゃもフライ	牛乳 シュガーサンド
23	火	牛乳 ウエハース	鱈の照り焼き 五目あえ すまし汁	牛乳 焼きそば
24	水	牛乳 ハードビス	豚肉と野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ 豆腐ナゲット	牛乳 チーズ・パクッとサンド
25	木	牛乳 プチスナック	鶏肉のごまみそ焼き 干草あえ 小魚のり味	牛乳 きなこクッキー
26	金	牛乳 プレミアムクラッカー	ぱくぱく丼 もずくスープ パイン缶	牛乳 原宿チーズドック
27	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん パナナ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 リッツ	筑前煮 キャベツのサラダ おくら納豆	牛乳 ベジータケーキ
30	火	牛乳 バナナ	魚のムニエルトマトソースかけ ごまドレッシングサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 アイスクリーム
31	水	牛乳 アスパラガス	みそけんちん汁 キャベツの磯あえ 焼きのり ウィンナー	牛乳 レーズン入り蒸しパン

※みかん・ばなな・めろん組さんは、10日(水)までに、お米を二合持って来て下さい。
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる