



8月 給食献立表



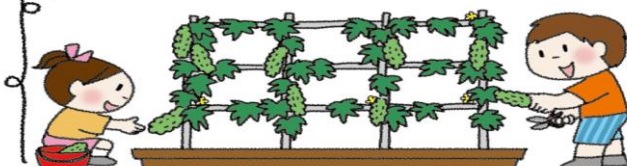
樋ヶ原ちどり保育園 平成30年8月1日

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	水	牛乳 パクッとサンド	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 ウインナー	牛乳 ぼたぼた焼き
2	木	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ スパゲティソテー 粉ふきいも 黄桃缶	牛乳 豆乳もち
3	金	牛乳 シガーフライ	豚丼 千草あえ じゃこ豆 オレンジ	牛乳 <small>3歳未満の旨辛・エースコイン 3歳以上小魚アーマット・エースコイン</small>
4	土	牛乳 ビスケット	冷麺 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	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 トマト	牛乳 野菜かりんとう
7	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	豆乳ミートグラタン ブロッコリーの塩ゆで 卵と野菜のスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
8	水	牛乳 アスパラガス	筑前煮 ピーマンのおかかあえ おくら納豆 パイン缶 (3歳未満 磯の香ごはん)	牛乳 かぼちゃのキッシュ
9	木	牛乳 バナナ	鯖の照り焼き 五色あえ きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 ミニココアメロンパン
10	金	牛乳 ルヴァン	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 アイスクリーム
13	月	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
14	火	牛乳 ビスケット	ジャムサンド ポトフ	牛乳 ビスケット
15	水	牛乳 ビスケット	お弁当の日	牛乳 ビスケット
16	木	牛乳 <small>アンパンマンひとくちビスケット</small>	魚フライ かぼちゃサラダ すまし汁	牛乳 塩焼きそば
17	金	牛乳 コーンフレーク	豚丼 千草あえ じゃこ豆 オレンジ	牛乳 小魚・バタークッキー
18	土	牛乳 ビスケット	冷麺 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 シガーフライ	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 ヨーグルトスキムケーキ
21	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	豆乳ミートグラタン ブロッコリーの塩ゆで 卵と野菜のスープ オレンジ	牛乳 ごまクッキー
22	水	牛乳 パクッとサンド	筑前煮 ピーマンのおかかあえ おくら納豆 パイン缶 (3歳未満 磯の香ごはん)	牛乳 ひやむぎ
23	木	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー みそ汁	牛乳 こんがりサクサク
24	金	牛乳 アスパラガス	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 昆布・チーズビット
25	土	牛乳 ビスケット	冷やし五目うどん 磯あえ バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 ウエハース	厚揚げのそぼろ炒め キャベツとツナの和え物 とうがんのみそ汁	牛乳 とんがりコーン
28	火	牛乳 バナナ	ポークビーンズ ゆかりサラダ ウインナー オレンジ	牛乳 豆乳もち
29	水	牛乳 マンナ	さつま汁 きゅうりの酢の物 シュウマイ 焼きのり すいか	牛乳 ミルクゼリー・パイン添え
30	木	牛乳 <small>アンパンマンひとくちビスケット</small>	魚フライ かぼちゃサラダ 手作りふりかけ すまし汁	牛乳 シュガートースト
31	金	牛乳 ルヴァン	パクパク丼 もずくスープ パイン缶	牛乳 アイスクリーム



ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。



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

