



# 8月給食だより



令和5年8月1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
1	火	炒り豆腐 青菜のおかか和え スマイルポテト 味付のり	牛乳 ハードビスケット	牛乳 パインケーキ
2	水	豚肉のみそ炒め 煮豆 わかめのすまし汁 昆布佃煮	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 青のリクッキー
3	木	筑前煮 キャベツの甘酢味 ミートボール オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ヨーグルトババロア
4	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 小魚・ウエハース
5	土	冷麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
7	月	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー トマト じゃが芋のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ウインナーサンド
8	火	はんぺんフライ ひじきとツナのサラダ なめこ汁 もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のカルピス蒸しパン
9	水	牛焼肉炒め 昆布ピーマン たまごスープ オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 牛乳もち
10	木	鶏肉のゆかり焼き 五目きんぴら 納豆 おくらのすまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 マシュマロクラッカーサンド
12	土	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト みかん缶	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14	月	きつねうどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	火	二色サンド ポトフ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	水	テンペ入りかき揚げ キャベツとわかめの和え物 トマト かきたま汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 水ようかん
17	木	鶏肉のマーレード焼き 野菜のごま和え かぼちゃの豆乳汁 パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまだレ坦々うどん
18	金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ ゆで卵 バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 かき氷風ゼリー
19	土	和風スパゲティ もやしの和え物 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
21	月	豚肉の冷しゃぶ 干草和え 昆布豆 すいか	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 レーズンスコーン
22	火	鶏肉と野菜のケチャップ煮 コールスローサラダ 揚げギョーザ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 シュガートースト
23	水	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 おくら納豆 バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 おふラスク
24	木	鮭のレモン風味焼き きゅうりとひじきの和え物 玉ねぎのみそ汁 味付のり	牛乳 マンナ	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
25	金	天津チャーハン 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー 中華スープ もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 昆布・とんがりコーン
26	土	ぶっかけうどん 磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
28	月	クリーム煮 コーンサラダ チキンナゲット パイン缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 いちごのアイス
29	火	魚のかば焼き 春雨の酢の物 トマト けんちん汁	牛乳 バナナ	牛乳 ピザトースト
30	水	八宝菜 粉ふき芋 ちくわのごま風味 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 メロンパン
31	木	ポークビーンズ グリーンサラダ ウインナー 梨	牛乳 ハードビスケット	牛乳 焼きそば

※14日(月)・15日(火)は麺やパンなのでご飯はいりません。



- ※0、1歳児には缶詰の果物甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物にかえています。
- ※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変わることがあります。

## 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付け

- 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

