

8月の給食



19日 お弁当の日
21日 お誕生日会
22日 盆踊り



夏本番となってきました!!!夏バテになっていませんか??

たくさん食べて、たくさん遊んで、夏を乗り切りましょう★

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
3	月	親子丼 酢の物 チーズ みそ汁	鶏肉 玉ねぎ にんじん 卵 きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん じゃこ	ビスケット 煮干し 牛乳
4	火	シーチキンのじゃが芋煮 ウイナ マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ ウイナー 砂糖 しょうゆ マカロニ マヨネーズ にんじん 麩 みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
5	水	肉うどん ちくわめ煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん ちくわ ごま ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳お
6	木	チャーハン しめじのごま和え 小芋煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ベーコン 卵 玉ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ ごま 砂糖 しょうゆ 小芋 じゃが芋 にんじん みそ みりん	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
7	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
8	土	チャーハン ウイナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウイナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
10	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
11	火	野菜と豆腐のけんちん煮 酢の物 ウイナー みそ汁	ごぼう 豆腐 きゅうり きゃべつ 油揚げ ウイナー 麩 わかめ みそ 酢 砂糖 しょうゆ	バナナ 牛乳
12	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 油揚げ 卵 青ねぎ ひじき 五目豆 じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
17	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウイナー みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵 ウイナー	おせんべい 煮干し 牛乳
18	火	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏肉 しいたけ さやいんげん ごぼう ちくわ にんじん 卵 麩 わかめ みそ チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん	アイスクリーム 牛乳
19	水	お弁当の日	色とりどりにはいつているかな??	おせんべい 煮干し 牛乳
20	木	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ 玉ねぎ 卵 みかん缶 じゃが芋 みそ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 かぼちゃ マヨネーズ パン粉 ケチャップ ソース みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
21	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー 缶 砂糖 しょうゆ 酢 豆腐 みそ みりん	ヨーグルト ラムネ
22	土	盆踊り	みんなと一緒に楽しい時間を過ごそうね♪	
24	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	バームクーヘン 煮干し 牛乳
25	火	シーチキンのじゃが芋煮 ウイナ マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ ウイナー 砂糖 しょうゆ マカロニ マヨネーズ にんじん 麩 みそ	黒みつきな粉がけバナナ 牛乳
26	水	肉うどん 千切大根の煮物 酢の物	生うどん 牛薄切り 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 千切大根 にんじん	おせんべい 煮干し 牛乳
27	木	チャーハン しめじのごま和え 小芋煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	ベーコン 卵 玉ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ ごま 砂糖 しょうゆ 小芋 じゃが芋 にんじん みそ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
28	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ハム もやし マヨネーズ きゅうり きゃ べつ ごま パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
29	土	チャーハン ウイナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウイナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
31	月	親子丼 酢の物 チーズ みそ汁	鶏肉 玉ねぎ にんじん 卵 じゃこ きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん	アイスクリーム 煮干し 牛乳

* 10時のおやつは、ヤクルトです。

* 副菜等は、写真と多少異なる場合がありますがご了承ください。



栄養ワンポイントアドバイス ~夏バテについて~



暑いために冷たいものの飲みすぎたり、食事の量が減ったりと体調を崩しやすい時期です。

夏バテとは、暑さのためにからだが疲れてだるくなったりすることです!!

そのために、たくさんの**ビタミンB1**をとることが大切です★

なぜビタミンB1かというと……ビタミンB1『疲れをとってくれるビタミン』だからです♪

それに、甘いものの食べすぎや、たくさんの汗と一緒に流れてしまいます。

このビタミンを多く含んでいるのは、『**豚肉**』です!!

しょうが焼き・冷しゃぶ・ベーコン・ハム・ソーセージ

身近に豚肉はたくさんあります☆

豚肉を食べて、水分補給をしっかりとって夏を乗り切り元気に登園してきてくださいね♪

