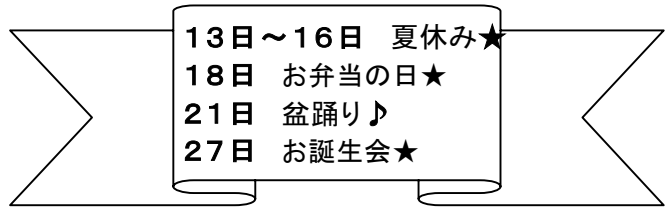




# 8月の給食



本格的に夏が来ました！！！！体調壊していませんか？？  
熱中症が流行っています。水分補給をちゃんとしましょう♪  
しっかりご飯を食べて夏を乗り切りましょう！！



13日～16日 夏休み★  
18日 お弁当の日★  
21日 盆踊り♪  
27日 お誕生会★

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
2	月	チキンライス ミートボール 酢の物 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ケチャップ ソース しょうゆ ミートボール きゃべつ きゅうり じゃこ 酢 砂糖	ビスケット 煮干し 牛乳
3	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 チーズ もやし ハム きゃべつ きゅうり ごま マヨネーズ 麩 わかめ 酢 しょうゆ 砂糖	おせんべい 煮干し 牛乳
4	水	肉うどん 干切り大根の煮物 酢の物	生うどん 牛薄切り肉 油揚げ にんじん 干切り大根 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 酢 しょうゆ	アイスクリーム 牛乳
5	木	豆腐と野菜のけんちん煮 ウインナー えのきのごま和え みそ汁	豆腐 ごぼう にんじん 糸こんにやく しいたけ ちくわ 油揚げ いらこ ウインナー えのき きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
6	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
7	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
9	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー 春雨中華風スープ	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも にんじん きゅうり きゃべつ マヨネーズ 砂糖 酢 ウインナー 春雨 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
10	火	チンジャオロース 小芋煮 果物 みそ汁	牛薄切り肉 たけのこ ピーマン 砂糖 しょうゆ 片栗粉 小芋 みりん ミカン缶 麩 わかめ みそ	バナナ 牛乳
11	水	きつねうどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 油揚げ ひじき にんじん 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 きゃべつ きゅうり じゃこ	パームクーヘン 煮干し 牛乳
12	木	すき焼き風煮込み 酢の物 チーズ 人参入りスープ	牛薄切り肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく 砂糖 しょうゆ みりん チーズ きゃべつ きゅうり 油揚げ	ビスケット 煮干し りんごジュース
17	火	焼きそば 小芋煮 酢の物	そばめん もやし ピーマン きゃべつ 豚肉 たまご にんじん 小芋 きゃべつ きゅうり 油揚げ ソース しょうゆ 砂糖 みりん	アイスクリーム 牛乳
18	水	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな？	ビスケット 牛乳 煮干し
19	木	豆腐と野菜のけんちん煮 ウインナー えのきのごま和え みそ汁	豆腐 ごぼう にんじん 糸こんにやく しいたけ ちくわ 油揚げ いらこ ウインナー えのき きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し りんごジュース
20	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
23	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー 春雨中華風スープ	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも にんじん きゅうり きゃべつ マヨネーズ 砂糖 酢 ウインナー 春雨 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
24	火	チンジャオロース 小芋煮 果物 みそ汁	牛薄切り肉 たけのこ ピーマン 砂糖 しょうゆ 片栗粉 小芋 みりん ミカン缶 麩 わかめ みそ	黒みつきなこがけバナナ 牛乳
25	水	五目うどん ツナサラダ ちくわ炒め煮	生うどん かまぼこ きゃべつ しめじ にんじん 青ねぎ きゃべつ きゅうり ツナ缶 ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳
26	木	すき焼き風煮込み 酢の物 チーズ 人参入りスープ	牛薄切り肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく 砂糖 しょうゆ みりん チーズ きゃべつ きゅうり 油揚げ	パームクーヘン 煮干し りんごジュース
27	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ヨーグルト ラムネ
28	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
30	月	シーキチンのじゃがいも煮 ウインナー マカロニサラダ みそ汁	じゃがいも シーキチン みりん 砂糖 しょうゆ ウインナー ハム もやし ごま マヨネーズ きゃべつ きゅうり にんじん たまご	ビスケット 牛乳 煮干し
31	火	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり マヨネーズ 砂糖 酢 ミカン缶 麩 わかめ みそ パン粉 たまご 小麦粉	おせんべい 牛乳 煮干し

\* 10時のおやつは、ヤクルトです。 \* 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

## ～栄養ワンポイントアドバイス アイスクリームについて～

この時期になると食べたくなるのが、アイスクリーム♪  
とても冷たく、熱くなった体を冷やしてくれます！！  
しかーし！食べ過ぎるとおなかを壊してしまいます。

そんなとってもおいしいアイスクリームは実は奥が深かったのです。

袋の表示を見てみると・・・『ラクトアイス』と書いてあることがあります！！

ほかにも、『アイスミルク』があります★

これらは、乳固形分(乳脂肪分)の量によって名前が変わっています★

乳脂肪分が多いのが、アイスクリームです！！

アイスを買ったときに表示など注意して見てみてください♪

アイスを食べ過ぎて夏バテしにようにしてくださいね！！

元気に夏を乗り切ろう★☆

