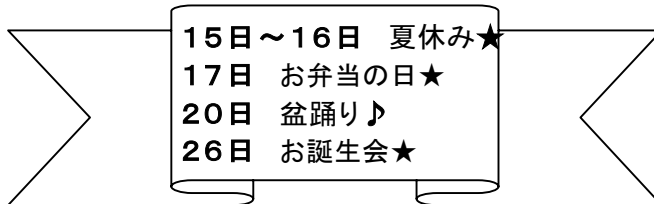




8月の給食



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!!!



15日~16日 夏休み★
17日 お弁当の日★
20日 盆踊り♪
26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
1	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 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 きやべつ きゅうり じゃが芋 マヨネーズ 酢 砂糖 りんご	ビスケット 煮干し 牛乳
2	火	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 にんじん ごぼう 糸こんにやく ちくわ 干しいたけ きやべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 酢 しょうゆ 砂糖	おせんべい 煮干し 牛乳
3	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 牛薄切り肉 油揚げ にんじん 五目豆 ひじき きやべつ きゅうり じゃこ 砂糖 酢 しょうゆ	アイスクリーム 牛乳
4	木	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー 野菜のみそ汁	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも にんじん きゅうり きやべつ マヨネーズ 砂糖 酢 ウインナー 玉ねぎ 大根 さつま揚げ みそ	手作りおやつ
5	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 きやべつ 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
6	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	
8	月	チャーハン 小芋煮 酢の物 みそ汁	ベーコン たまねぎ にんじん 卵 小芋 きやべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
9	火	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きやべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵	バナナ 牛乳
10	水	きつねうどん ちくわ炒め煮 酢の物	生うどん 油揚げ ちくわ ごま にんじん 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 きやべつ きゅうり じゃこ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
11	木	チンジャオロース 酢の物 果物 みそ汁	牛薄切り肉 たけのこ ビーマン 砂糖 しょうゆ 片栗粉 きやべつ きゅうり じゃこ みりん ミカン缶 麩 わかめ みそ	手作りおやつ
12	金	カレーライス ハムともやしのごまマヨ みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きやべつ ハム もやし 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
13	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	
17	水	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな?	手作りおやつ
18	木	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー 野菜のみそ汁	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも にんじん きゅうり きやべつ マヨネーズ 砂糖 酢 ウインナー 玉ねぎ 大根 さつま揚げ みそ	おせんべい 煮干し りんごジュース
19	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 きやべつ 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
22	月	チャーハン 小芋煮 酢の物 みそ汁	ベーコン たまねぎ にんじん 卵 小芋 きやべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
23	火	イタリアンスパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きやべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶 卵	黒みつきなこがけバナナ 牛乳
24	水	きつねうどん ちくわ炒め煮 酢の物	生うどん 油揚げ ちくわ ごま にんじん 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 きやべつ きゅうり じゃこ	おせんべい 煮干し 牛乳
25	木	ハンバーグ 酢の物 人参入り卵汁 果物	合挽ミンチ 玉ねぎ にんじん きゅうり きやべつ 油揚げ 卵 ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ パン粉	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
26	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん きやべつ 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
27	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	
29	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 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 きやべつ きゅうり じゃが芋 マヨネーズ 酢 砂糖	ビスケット 牛乳 煮干し
30	火	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 にんじん ごぼう 糸こんにやく ちくわ 干しいたけ きやべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 酢 しょうゆ 砂糖	おせんべい 牛乳 煮干し
31	水	肉うどん 千切り大根の煮物 酢の物	生うどん 牛薄切り肉 油揚げ にんじん 千切り大根 きやべつ きゅうり じゃこ 砂糖 酢 しょうゆ	アイスクリーム ラムネ

*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 夏野菜について~

夏野菜は、野菜の中では特に夏期に収穫するものをいい、

きゅうり・なす・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・ニラ・カボチャ・ズッキーニが代表的である。
カロテン・ビタミン・C・ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテなどに効果が高いです。



またこれらの野菜には、利尿作用や体の熱をさます作用があり、胃腸の働きをよくする作用もあります。

夏野菜をたくさん食べて、夏を乗り切るからだ作りをしましょうね★

