



8月の給食



15日~17日 夏休み★
22日 お弁当の日★
24日 お誕生会★

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♪

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	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
2	木	木の葉どんぶり ウインナー ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ にんじん 油揚げ かまぼこ 卵 ウインナー もやし きゃべつ 麩 きゅうり にんじん ハム ごま マヨネーズ 酢 砂糖 みりん しょうゆ みそ	手作りおやつ
3	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
4	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	
6	月	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 ピーマン 砂糖 しょうゆ 片栗粉 きゃべつ きゅうり じゃこ みりん ミカン缶 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
7	火	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 きゃべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	バナナ 牛乳
8	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 きゃべつ きゅうり じゃこ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
9	木	コロッケ 酢の物 果物 みそ汁	コロッケ きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 みそ 麩 わかめ	手作りおやつ
10	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
11	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	
13	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 ウインナー みそ汁	スパゲッティ 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	おせんべい 煮干し りんごジュース
14	火	サケのフライ フルーツサラダ 果物 人参スープ	サケ じゃがいも きゃべつ きゅうり りんご にんじん みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢 塩 マヨネーズ パン粉 たまご 小麦粉	ビスケット 煮干し 牛乳
18	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	
20	月	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 ピーマン 砂糖 しょうゆ 片栗粉 きゃべつ きゅうり じゃこ みりん ミカン缶 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
21	火	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 きゃべつ きゅうり 油揚げ 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	黒みつきなこがけバナナ 牛乳
22	水	お弁当の日 何が入っているかたのしみだね♪		おせんべい 煮干し 牛乳
23	木	コロッケ 酢の物 果物 みそ汁	コロッケ きゃべつ きゅうり 油揚げ みかん缶 みそ 麩 わかめ	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
24	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
27	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 ウインナー みそ汁	スパゲッティ 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	ビスケット 牛乳 煮干し
28	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 きゃべつ 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
29	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 きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 酢 しょうゆ	アイスクリーム ラムネ
30	木	木の葉どんぶり ウインナー ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ にんじん 油揚げ かまぼこ 卵 ウインナー もやし きゃべつ 麩 きゅうり にんじん ハム ごま マヨネーズ 酢 砂糖 みりん しょうゆ みそ	りんごジュース 煮干し おせんべい
31	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 きゃべつ 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

* 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★

