



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♪

21日 お弁当の日★

30日 お誕生会★

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	木	チャーハン ちくわの炒め煮 じゃこの酢の物 みそ汁	ベーコン たまねぎ にんじん 卵 きゃべつ きゅうり じゃこ ちくわ ごま 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	ビスケット ラムネ りんごジュース
2	金	カレーライス たまごの酢の物 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
3	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	
5	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え 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	ビスケット 煮干し 牛乳
6	火	チンジャオロース じゃこの酢の物 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	★手作りおやつ★ 【レモンケーキ】
7	水	ぎつねうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	生うどん 油揚げ ちくわ ツナ缶 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
8	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 たまご汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご たまご マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ みかん缶	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
9	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
10	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	
12	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー みそ汁	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん ウインナー 麩 わかめ みそ 砂糖 酢 しょうゆ	おせんべい 牛乳 煮干し
13	火	さばのみそ煮 油揚げの酢の物 人参スープ	さば 油揚げ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
14	水	肉うどん 切干大根の煮物 じゃこの酢の物	生うどん 切干大根 にんじん 油揚げ じゃこ きゅうり きゃべつ 牛薄切り肉 たまご 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
19	月	イタリアンスパゲッティ ごま和え 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	ビスケット 牛乳 煮干し
20	火	チンジャオロース じゃこの酢の物 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	★手作りおやつ★ 【黒みつきなこがけバナナ】
21	水	お弁当の日	何が入っているかたのしみだね♪	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト】
22	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 たまご汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご たまご マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ みかん缶	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
23	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
26	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー みそ汁	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん ウインナー 麩 わかめ みそ 砂糖 酢 しょうゆ	ビスケット 牛乳 煮干し
27	火	さばのみそ煮 油揚げの酢の物 人参スープ	さば 油揚げ きゃべつ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ みそ	★手作りおやつ★ 【レモンケーキ】
28	水	肉うどん 切干大根の煮物 じゃこの酢の物	生うどん 切干大根 にんじん 油揚げ じゃこ きゅうり きゃべつ 牛薄切り肉 たまご 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
29	木	チャーハン ちくわの炒め煮 じゃこの酢の物 みそ汁	ベーコン たまねぎ にんじん 卵 きゃべつ きゅうり じゃこ ちくわ ごま 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
30	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
31	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	

* 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★