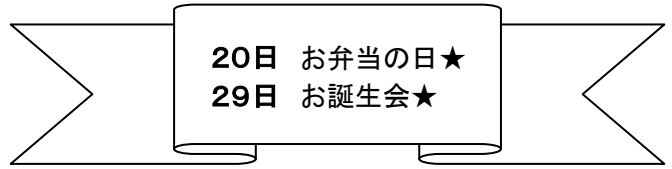




# 8月の給食



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♪



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	金	カレーライス 玉子酢の物 人参スープ 果物	牛ミンチ ジャが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 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
2	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウィンナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	おせんべい 牛乳 煮干し
4	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ ジャがいも きゃべつ きゅうり にんじん みかん缶 しいたけ かまぼこ 白菜 たまねぎ 砂糖 酢 マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【にんじんケーキ】
5	火	チンジャオロース あげの酢の物 チーズ 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 チーズ きゃべつ きゅうり あげ 麩 わかめ みそ	たこ焼き 牛乳
6	水	きつねうどん かぼちゃ煮 じゃこ酢の物	生うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ たまご	ビスケット 煮干し 牛乳
7	木	ハンバーグ ポテトサラダ 果物 みそ汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん ジャがいも きゅうり きゃべつ にんじん マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ みかん缶 たまご パン粉	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト】
8	金	カレーライス ハムサラダ 玉子スープ 果物	牛ミンチ ジャが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ハム 玉子 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
9	土	ツナ炊き込み飯 スクランブル みそ汁	ツナ にんじん 玉子 麩 わかめ みそ しょうゆ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
11	月	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	おせんべい 牛乳 煮干し
12	火	イタリアンスパゲティ しめじごま和え チーズ 玉ねぎじゃが芋みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ ジャが芋 たまねぎ 砂糖 みそ	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこがけバナナ】
13	水	肉うどん ツナ炊き込み飯 あげの酢の物	生うどん ツナ にんじん 油揚げ 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	ビスケット 煮干し 牛乳
14	木	豆腐と野菜けんちん煮 マカロニサラダ みそ汁	豆腐 にんじん しいたけ ごぼう ちくわ あげ マカロニ にんじん キャベツ きゅうり 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん す たまご	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
18	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ ジャがいも きゃべつ きゅうり にんじん みかん缶 しいたけ かまぼこ 白菜 たまねぎ 砂糖 酢 マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【にんじんケーキ】
19	火	チンジャオロース あげの酢の物 チーズ 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 チーズ きゃべつ きゅうり あげ 麩 わかめ みそ	たこ焼き 牛乳
20	水	<b>お弁当の日</b>	<b>何が入っているかたのしみだね♪</b>	ビスケット 煮干し 牛乳
21	木	ハンバーグ ポテトサラダ 果物 みそ汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん ジャがいも きゅうり きゃべつ にんじん マヨネーズ 酢 砂糖 しょうゆ みかん缶 たまご パン粉	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト】
22	金	カレーライス ハムサラダ 玉子スープ 果物	牛ミンチ ジャが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ハム 玉子 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
25	月	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	おせんべい 牛乳 煮干し
26	火	イタリアンスパゲティ しめじごま和え チーズ 玉ねぎじゃが芋みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ ジャが芋 たまねぎ 砂糖 みそ	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこがけバナナ】
27	水	肉うどん ツナ炊き込み飯 あげの酢の物	生うどん ツナ にんじん 油揚げ 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	ビスケット 煮干し 牛乳
28	木	豆腐と野菜けんちん煮 マカロニサラダ みそ汁	豆腐 にんじん しいたけ ごぼう ちくわ あげ マカロニ にんじん たまご キャベツ きゅうり 麩 わかめ みそ しょうゆ さとう みりん す	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
29	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐みそ汁	しいたけ 玉子 にんじん インゲン 豆腐 さとう しょうゆ みそ す みりん	ヨーグルト ラムネ
30	土	チャーハン ウィンナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 玉子 ウィンナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	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 ～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♪

