

8月の給食



10日 お弁当の日★
26日 お誕生日会★

ぐぜにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	ごはん イタリアスパゲティ ミートボール ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり キャベツ ツナ わかめ みかん缶 寒天 みそ さとう しょうゆ ケチャップ す ごま油	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
2	火	ごはん フンジャオロス 納豆和え 冬瓜のスープ	米 牛肉 ピーマン 筍 納豆 ほうれん草 人参 キャベツ 冬瓜 えのき パナ ホットケーキの素 レースン 牛乳 卵 さとう しょうゆ す みそ マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【バナナケーキ・牛乳】
3	水	ごはん きつねうどん かぼちゃの煮物 じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ ネギ 卵 かぼちゃ じゃこ キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
4	木	ごはん シーチキンのじゃがいも煮 プトマ マカロニサラダ 冬瓜スープ	米 ツナ じゃが芋 マカロニ キャベツ きゅうり にんじん プトマ 冬瓜 えのき 牛乳 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ す 塩	★手作りおやつ★【ソフトクリーム】 もも組:【きな粉ハン・リンゴジュース】
5	金	カレーライス 卵の酢の物 果物 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん パイン缶 卵 キャベツ きゅうり カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース	おせんべい ラムネ 牛乳
6	土	チャーハン なすの煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 なす 牛乳 しょうゆ さとう みそ 塩	ビスケット ラムネ 牛乳
8	月	ごはん マーボーなす じゃこの酢の物 春雨スープ	米 なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃこ キャベツ きゅうり 春雨 わかめ 生姜 卵 牛乳 さとう しょうゆ みそ みりん す	★手作りおやつ★ 【プリン】
9	火	ごはん 白身魚フライ タルタルソース プトマ ウインナーの野菜炒め 野菜のみそ汁	米 白身魚 パン粉 きゅうり ゆで卵 玉ねぎ ウインナー にんじん キャベツ ピーマン プトマ わかめ みそ しょうゆ しお	バナナ・牛乳
10	水	★お弁当の日★	何がはいってるかな??	おせんべい ラムネ 牛乳
11	木	★祝日★	★山の日★	
12	金	カレーライス なすのごま和え 果物 豆腐とわかめのすまし汁	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん パイン缶 なす えのき 豆腐 わかめ カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
13	土	ひじきごはん 小羊の煮物 野菜のみそ汁	米 ひじき 玉ねぎ にんじん 油揚げ 小羊 しょうゆ さとう みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
15	月	★休日★	★お盆休み★	
16	火	★休日★	★お盆休み★	
17	水	ごはん きつねうどん かぼちゃの煮物 じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ ネギ 卵 かぼちゃ じゃこ キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
18	木	ごはん シーチキンのじゃがいも煮 プトマ マカロニサラダ 冬瓜スープ	米 ツナ じゃが芋 マカロニ キャベツ きゅうり にんじん プトマ 冬瓜 えのき 牛乳 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ す 塩	★手作りおやつ★【ソフトクリーム】 もも組:【きな粉ハン・リンゴジュース】
19	金	カレーライス 卵の酢の物 果物 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん パイン缶 卵 キャベツ きゅうり カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース	おせんべい ラムネ 牛乳
20	土	チャーハン なすの煮物 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん 卵 なす 牛乳 しょうゆ さとう みそ 塩	ビスケット ラムネ 牛乳
22	月	ごはん マーボーなす じゃこの酢の物 春雨スープ	米 なす 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃこ キャベツ きゅうり 春雨 わかめ 生姜 卵 牛乳 さとう しょうゆ みそ みりん す	★手作りおやつ★ 【プリン】
23	火	ごはん 白身魚フライ タルタルソース プトマ ウインナーの野菜炒め 野菜のみそ汁	米 白身魚 パン粉 きゅうり ゆで卵 玉ねぎ ウインナー にんじん キャベツ ピーマン プトマ わかめ みそ しょうゆ しお	バナナ・牛乳
24	水	ごはん 肉うどん 油揚げの酢の物 切干大根の煮物	米 生うどん 牛肉 卵 ネギ 油揚げ キャベツ きゅうり 切干し大根 人参 白ごま さとう す しお しょうゆ みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
25	木	ごはん 酢豚 ほうれん草のごま和え 野菜のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン パイン缶 ほうれん草 油揚げ わかめ しょうゆ さとう みそ す ケチャップ ごま	★手作りおやつ★【ソフトクリーム】 もも組:【リンゴジャムネットケーキ・牛乳】
26	金	ちらし寿司 なすのごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 豆腐 なす エキ 白ごま さとう す しお しょうゆ みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
27	土	ひじきごはん 小羊の煮物 野菜のみそ汁	米 ひじき 玉ねぎ にんじん 油揚げ 小羊 しょうゆ さとう みりん みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
29	月	ごはん イタリアスパゲティ ミートボール ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ミートボール きゅうり キャベツ ツナ わかめ みかん缶 寒天 みそ さとう しょうゆ ケチャップ す ごま油	★手作りおやつ★ 【みかんゼリー】
30	火	ごはん フンジャオロス 納豆和え 冬瓜のスープ	米 牛肉 ピーマン 筍 納豆 ほうれん草 人参 キャベツ 冬瓜 えのき パナ ホットケーキの素 レースン 牛乳 卵 さとう しょうゆ す みそ マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【バナナケーキ・牛乳】
31	水	ごはん きつねうどん かぼちゃの煮物 じゃこの酢の物	米 生うどん 油揚げ ネギ 卵 かぼちゃ じゃこ キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳

*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。



夏番となりました！！

先月は、トマトやピーマンなどたくさんのお野菜が畑から届きました。

旬のものを旬の時期に食べることで自然とその時期に、不足する物が補えるようになっています。暑い夏、きゅうりやなす、トマトを食べることで中から 体を冷やしてくれます。また、紫外線によるダメージによる肌トラブルも抑えてくれます。毎日暑い日が続きますが、夏野菜をたくさん食べて、水分もこまめにしっかりとって体調管理をしていきましょう。

来月は新顔の冬瓜、なすが献立に入ってきます。楽しみにしててください♪