



8がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

 <p>8月の平均熱量 (kcal) は、482 kcalです。</p>		<p>1日</p> <p>豆腐とえびのケチャップ煮 粉ふきいも フルーツ えのきともやしのスープ ★きなこ揚げパン・幼児牛乳</p>	<p>2日</p> <p>サバの竜田あげ カラフルサラダ みそ汁 プチトマト ★ハーベストセサミ・牛乳</p>	<p>3日</p> <p>スパゲティナポリタン 大根サラダ わかめとたまごのスープ ★オレンジゼリー・ビスケット</p>	<p>4日</p> <p>(おにぎり持参の日) オクラのスープ 幼児牛乳</p>
<p>6日</p> <p>ちくわのたまごとじ 小松菜のしらす和え みそ汁 ★ジャムサンドクラッカー・牛乳</p>	<p>7日</p> <p>バターロールパン やさいたつぶリンチュー ナムル フルーツ ★おたのしみおやつ★</p>	<p>8日</p> <p>高野豆腐のオランダ煮 利休和え とろろ昆布のすまし汁 ★チーズまめ蒸しパン・幼児牛乳</p>	<p>9日</p> <p>ガーリックチキン ひじきの白和え 海鮮汁 ★焼きおにぎり・牛乳</p>	<p>10日</p> <p>わかめご飯 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ★ヨーグルト・せんべい</p>	<p>11日</p> <p></p>
<p>13日</p> <p>希望保育</p>	<p>14日</p> <p>希望保育</p>	<p>15日</p> <p>希望保育</p>	<p>16日</p> <p>希望保育</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 生揚げのカレー 福神漬け ほうれん草とベーコンのスープ ★シリアルヨーグルト</p>	<p>18日</p> <p>のりまきパック やさいりんごジュース</p>
<p>20日</p> <p>ジャーマンオムレツ 切干大根サラダ 高野豆腐のすまし汁 ★コーンフレーククッキー・牛乳</p>	<p>21日</p> <p>中華風おこわ なめ茸とちくわのポテトサラダ ささみスープ プチトマト ★フルーツカスタード</p>	<p>22日</p> <p>流しそうめん ももゼリー 麦茶 ★ピザトースト・幼児牛乳</p>	<p>23日</p> <p>いわしの梅煮 深山和え けんちん汁 フルーツ ★バウムクーヘン・牛乳</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん マーボーナス お芋のだんご汁 ヨーグルト ★牛乳かん</p>	<p>25日</p> <p>希望保育</p>
<p>27日</p> <p>うずら卵のミートローフ ほうれん草とえのきのおひたし 春雨スープ ★ミルクマフィン・牛乳</p>	<p>28日</p> <p>ぶた丼 にんじんと豆苗のサラダ みそ汁 ★ミニクリームパン・幼児牛乳</p>	<p>29日</p> <p>八宝豆腐 さつま芋のオレンジ煮 みそ汁 ★ツナトースト・ほうじ茶</p>	<p>30日</p> <p>さんまの蒲焼 ゆで野菜 ポテトスープ プチトマト ★せんべい・牛乳</p>	<p>31日</p> <p>塩焼きそば トマトスープ ヨーグルト ★チーズディップ・ぶどうジュース</p>	

毎日暑い日が続いていますが、子ども達は、暑さにも負けず元気いっぱい遊び給食もよく食べています。夏を元気に乗り切ることができるかどうかは、食事にかかっています。

夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけるのはもちろんですが、「体がだるい」「眠気が強い」などの症状が出たら、ビタミンB1 (豚肉・レバー・胚芽米・枝豆・うなぎ・ごま・にんにくなど) 不足が原因であることが多いようです。食事にも気をくばり、暑い夏を乗り切りましょうね。



★★★今月のお弁当のいない日★★★
(3日、7日、10日、17日、21日、24日、28日、31日)です。
★4日(土)登園の際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。
★22日(水)は、園内で流しそうめんを行います。
当日は、白いご飯ではなく、おにぎり弁当をお願いします。
※おにぎり1~2個とおしぼりを持ってきてください。(3歳以上児対象)