



# 8月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

平成30年 8月 愛児園湯田保育所

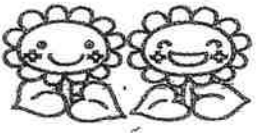
日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	水	牛乳 かし	パン 豚肉のぼん酢あえ りんごいりコールスロー スキムスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 もやし キャベツ 人参 パセリ きゅうり	ぶどう かし かえりちりめん	豆類 野菜類
2	木	牛乳 チーズ かし	わかめごはん 魚のてりやき ピーナツあえ 高野豆腐含め煮 みそ汁	白身魚 高野豆腐 厚揚げ	米	小松菜 人参 キャベツ きゅうり なす 大根 小葱	メロン かし	肉類 いも類
3 31	金	牛乳 バナナ	パン ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ とうがんスープ	ちくわ 豆腐 水煮大豆 卵 かにほぐし身	ミニ牛乳パン	ごぼう きゅうり 人参 とうがん えのきたけ 小葱	ヨーグルト りんご かし	いも類
4 25	土	牛乳 かし	4日冷やしうどん 25日肉うどん かぼちゃ甘煮 じゃが芋ソテー 果物	4日鶏ササミ 25日牛こま切 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン かぼちゃ 小葱 4日きゅうり		野菜類 魚介類
6	月	牛乳 すいか	ゆかりごはん じゃが芋のそぼろ煮 トマト ピーマン昆布 かき卵スープ	合挽肉 卵	米 じゃが芋	トマト ピーマン 人参 ごぼう いら しめじ しいたけ	ゼリー かし	豆類
7 21	火	ヨーグルト かし	パン 魚アーモンド焼 ズッキーニスープ 7日マカロニサラダ 21日梨酢あえ	7日シーチキン 卵 21日ゆでたこ	テーブルロール 白身魚 7日マカロニ じゃが芋	きゅうり 人参 キャベツ もやし ズッキーニ パセリ	メロン 昆布 かし	野菜類
8 22	水	牛乳 かし	8日シーフードカレーライス ドレッシングサラダ 22日夏野菜カレーライス 切干大根トマトいため うずら煮豆 ししゃも	うずら豆 ししゃも 8日シーフード22日牛肉 8日かにほぐし身	米 じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 8日トマト 22日かぼちゃ なす	ゼリー かし	種実類 野菜類
9 23	木	9日牛乳 りんご 23日牛乳 かし	パン かぼちゃサラダ キャベツのスープ 9日鶏肉のトマト煮込み 23日鶏肉のクラッカー焼き	9日鶏むね肉 23日鶏もも肉	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ 9日トマト	9日 おからドーナツ 23日ぶどう かし	魚介類 豆類
10 24	金	牛乳 かし	10日とうもろこしごはん 24日しろごはん 煮魚 きゅうりのボリボリ ごまあえ けんちん汁	白身魚/青魚 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ 人参 小松菜 きゅうり 大根 ごぼう 小葱	オレンジジュース バナナ かし	卵類 野菜類
17	金	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲティサラダ ピーンズスープ	豚肉(ヒレ) シーチキン 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋 スパゲティ	キャベツ 人参 玉葱 きゅうり もやし パセリ	すいか かし	種実類
18	土	牛乳 かし	きつねうどん いそべポテト チンジャオロースー 果物	油揚げ 豚こま切	うどん じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン なすび 小葱		魚介類
20	月	牛乳 かし	そうめん 鶏肉のマーマレード焼 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	ローズハム 鶏もも肉 高野豆腐	そうめん	きゅうり 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 のり	かき氷 かし	いも類 卵類
27	月	牛乳 りんご	パン じゃが芋とベーコンのマヨネーズ焼 ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	ベーコン かにほぐし身 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	ピーマン かぼちゃ パセリ 赤パプリカ 人参 玉葱 もやし	ぶどう かし かえりちりめん	野菜類
28	火	牛乳 チーズ かし	親子丼 春雨のあえもの わかめみそ汁 なすとピーマンいためもの	鶏ももこま切 ローズハム 油揚げ 卵	米 春雨	人参 玉葱 小葱 キャベツ なす 大根 わかめ しめじ	梨 かし	種実類 いも類
29	水	牛乳 メロン	パン 魚の香草焼 ミートボール甘煮 ピーナツあえ とうがんスープ	生鮭 ミートボール 豆腐	ミニクワッサン	ほうれん草 キャベツ 人参 とうがん 小葱 パセリ えのきたけ	かぼちゃケーキ	いも類
30	木	牛乳 ぶどう	さけごはん 大豆の五目煮 きゅうりとわかめと酢の物 魚団子みそ汁	鮭 厚揚げ 水煮大豆 白身魚すり身	米 こんにゃく	ごぼう きゅうり 人参 大根 わかめ 小葱	カルピス寒天 かし	野菜類 種実類

13(月)・14(火)・15(水)・16(木)はお盆です。給食はありません

20(月)卒園児大集合です



## 給食だより



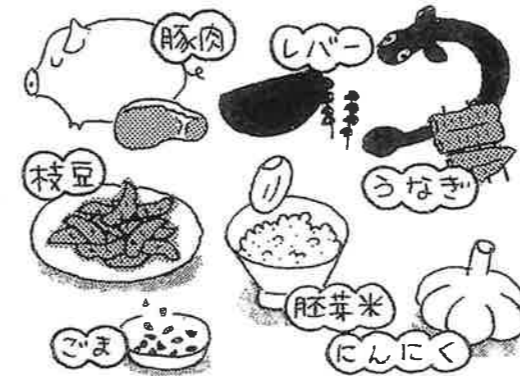
### 夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力が付きません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？



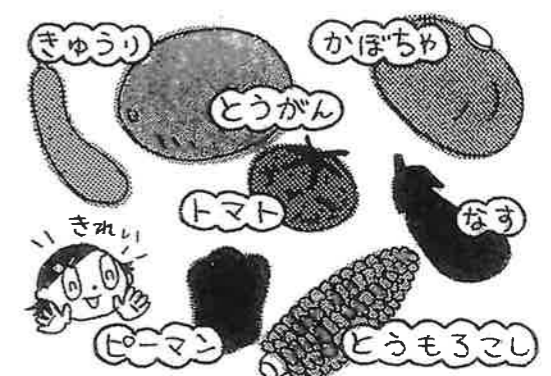
#### ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。



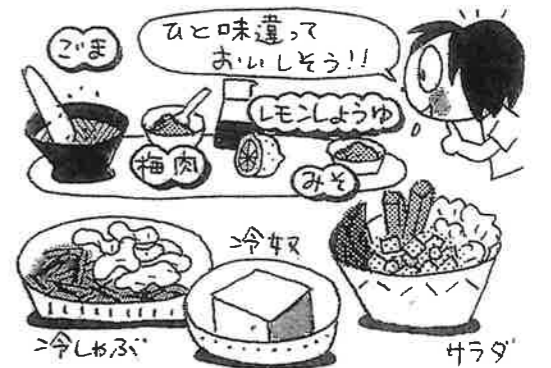
#### 夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



#### いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣  
➔カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ  
➔梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの  
➔豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど  
➔葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのどごしをやわらかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。

熱中症に気を付けよう！！

夏の暑さは厳しさを増し、35度を超すことも多くなりました。一日3食バランスのとれた食事と適度な水分補給をとるようにしましょう！