



令和4年度



8月の献立表



千波保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん チンジャオロース つけもの みそしる	こめこパン さかなのかわりづけ パプリカいため すましじる	ひじきごはん じゃがいもの オイルむし みそしる	マーブルパン にこみハンバーグ コールスロー サラダ スープ	そうめん にんじんのサラダ ヨーグルト	ウインナーピラフ やさいソテー
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク ヨーグルト	スイカ ケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク カレーケクサレ ぎゅうにゅう	スキムミルク むしパン ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ふに	
8	9	10	11	12	13
わかめじゃこごはん きりぼしだいこんの にももの みそしる	カレーうどん もやしのサラダ ヨーグルト	しらすごはん ほうれんそうと しめじのいためもの すましじる	やまのひ 	おべんとう 	おべんとう
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク ぶどう	スキムミルク りんごのタルト ぎゅうにゅう		むぎちゃ かし にゅういんりょう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに			
15	16	17	18	19	20
おべんとう 	ミックスピラフ おくらの おかかあえ すましじる	チキンライス ほうれんそうの ソテー みそしる	レーズンパン さかなの たつたあげ はるさめソテー すましじる	とりごぼろごはん ブロッコリーの ソテー みそしる	まぜごはん にももの
むぎちゃ かし にゅういんりょう	スキムミルク ワッフル ぎゅうにゅう	スキムミルク アップルデニッシュ ぎゅうにゅう	スキムミルク いちごとうにゅうプリン	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ふに	
22	23	24	25	26	27
かぼちゃごはん きりこんぶの にももの みそしる	さけとしょうゆの バターピラフ きのこのソテー すましじる	ロールパン とりつくねの てりやき ちゅうかあえ スープ	なすいりスパゲッティ ミートソース チキンナゲット ヨーグルト スープ	きつねごはん いんげんソテー みそしる	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク あんぱん ぎゅうにゅう	スキムミルク アイスクリーム	スキムミルク おにぎり ぎゅうにゅう	スキムミルク はらじゆくドック ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	
29	30	31	<div style="text-align: center;"> <p>☆献立は食材により 変更することがあります</p> </div>		
たまごいりなめし ごもくきんぴら みそしる	ゴマロール なすのはさみあげ ゴマずあえ すましじる	ごはん さかなのこみみやき だいこんの わふうサラダ みそしる			
スキムミルク かし にゅういんりょう	スキムミルク オレンジゼリー	スキムミルク アメリカドッグ ぎゅうにゅう			
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	ちゅうしょく	みまんじ10じのおやつ	3じのおやつ
			りにゅうしょく		

給食だより

今月の目標

夏の暑さに負けない



千波保育園～令和4年度8月号～

○給食室 徳田 架奈子 ・ 長谷川 実来 ・ 生井 瑞奈



夏本番になり、暑い日々が続いていますね。暑さ対策は出ていますか？

夏バテや熱中症にならないよう、毎日の食生活に気をつけていきましょう。今が旬の夏野菜には水分が多く含まれており、体を冷やしてくれる効果があります。好き嫌いせずたくさん食べましょうね！



7月に、ローズ・サクラ組の子どもたちがとうもろこしの皮むきをしました。

みんな上手だったので、100本近くあったとうもろこしはあっという間にむけました。

給食のお手伝いを楽しくする姿を見られて、とても嬉しく思います！

子どもたちがむいてくれたとうもろこしは、その日の3時のおやつに出しました。とても甘くて、みんなおいしく食べていました。

このような食体験を通して、食に興味・関心をもってもらえればいいなと思います。



おいしい夏野菜を食べよう

ナス・・・余分な熱をとり、血のめぐりをよくする。

ピーマン・・・血をさらさらにする。疲労回復効果が高く整腸作用もある。

トマト・・・食欲増進。水分がたくさん含まれているため喉を潤してくれる。ビタミンCが豊富。

キュウリ・・・利尿作用がある。余分な熱、塩分をとる。喉を潤し、ほてった体を冷やしてくれる。

夏場に食欲増進する食事

夏の暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、食欲増進がきたいできる香辛料や、梅・レモンなどの酸味を使った食事を意識してみましょう。

お酢などの酸味やスパイスは、食欲増進だけではなく消化を促すため、夏バテにはぴったりです。



今月の12日(金)、13日(土)、15日(月)はお弁当になります。スプーン・フォーク・お箸を忘れないようにしましょう。涼しい所に置きますが、保冷剤も入れて来て下さい。よろしくお願ひします。

