



令和元年度



8月の献立表



千波保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
	☆献立は食材により 変更することがあります	ちゅうしょく	とりごぼうごぼう ほうれんそうとしめじの いためもの みそしる	カレーうどん だいこんの わふうサラダ ヨーグルト	ツナピラフ やさいソテー
		10じのおやつ	ぎゅうにゅう	ココアミルク	むぎちや
		3じのおやつ	フルーツクレープ ぎゅうにゅう	とうもろこし ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
		りにゅうしょく	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
5	6	7	8	9	10
えびピラフ ほうれんそうのソテー すましじる	ロールパン さかなのからあげ ごまふうみ ちゅうかあえ すましじる	スパゲッティー ナポリタン ウイナーソテー ヨーグルト スープ	わかめごはん ごもくきんぴら みそしる	かぼちゃごはん きりこんぶのもの みそしる	デニッシュパン ミートボール かぼちゃのサラダ ヨーグルト
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いちごミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちや
メロンパン ぎゅうにゅう	とうにゅうゼリー	チーズマフィン ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう	スティックケーキ ぎゅうにゅう	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 にざかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	
12	13	14	15	16	17
ふりかえきゅうじつ	まいたけごはん わふうサラダ みそしる	スープスパゲッティー おくらのおかかあえ ヨーグルト	チキンピラフ マッシュポテト スープ	サラダうどん いんげんソテー ヨーグルト	まぜごはん にもの
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎちや
	ゼリー	かし・にゅういんりょう	とうもろこし ぎゅうにゅう	スイカ	かし・にゅういんりょう
19	20	21	22	23	24
しらすごはん なすとひきにくの いためもの みそしる	こめコパン なすのはさみあげ にんじんサラダ すましじる	ごはん なまあげの ちゅうかふう つけもの みそしる	デニッシュパン さけのマリネ もやしの カレーマヨあえ スープ	そうめん チキンナゲット ヨーグルト	ツナピラフ やさいソテー
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	スキムミルク	バナナミルク	むぎちや
かし・にゅういんりょう	ぶどう	アイスクリーム	ヨーグルト	むしパン ぎゅうにゅう	かし・にゅういんりょう
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	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ふに	
26	27	28	29	30	31
ミックスピラフ きのこのソテー みそしる	ロールパン ジンジャーポーク ゴマサラダ スープ	さけごはん だいこんとさといもの にもの みそしる	レーズンパン さかなのステーキ コールスローサラダ すましじる	キャベツとツナの クリームスパゲッティー かぼちゃのあまに ヨーグルト スープ	ウイナーピラフ にもの
ぎゅうにゅう	スイカ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ココアミルク	むぎちや
かし・にゅういんりょう	ケーキ ぎゅうにゅう	りんごのタルト ぎゅうにゅう	バナナ	ミルクみずようかん	かし・にゅういんりょう
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 ふに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・とうふに	

給食だより



8月の目標 夏の暑さに負けない



《夏の食生活》

☆1日3食きちんと食べよう

朝ごはんを食べない子が見られます。1日に必要な栄養素は朝・昼・夜の3食から取り、バランス良く食べましょう。



☆冷たいものを取り過ぎないようにしよう

冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテにつながります。



☆カルシウムやビタミンを取ろう

カルシウムやビタミンが不足すると、疲れやすくなります。牛乳や果物、野菜などをしっかり取りましょう。



☆食中毒に気をつけよう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。生ものには十分注意し、新鮮なものを食べましょう。



《食中毒の三原則》



①菌をつけない

こまめに手洗い。
調理器具や野菜等をしっかり洗浄。

②菌を増やさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ。

③菌をやっつける

中心部までしっかり加熱。
目安は75℃1分以上。(ノロウイルス汚染の恐れがあるものは85℃から90℃1分半以上。)

給食室から

毎日給食の時間を楽しく過ごしている姿が見られて嬉しく思います。しかし、なかには野菜嫌いな子も見られます。暑い日が続くこの季節は夏バテに要注意です。夏バテにならないよう野菜を食べてビタミンをしっかりと取りましょう。夏は旬な野菜や果物がたくさんあります。ご家庭で一緒に育ててみるのも楽しいかもしれませんね。

