



8月の献立表

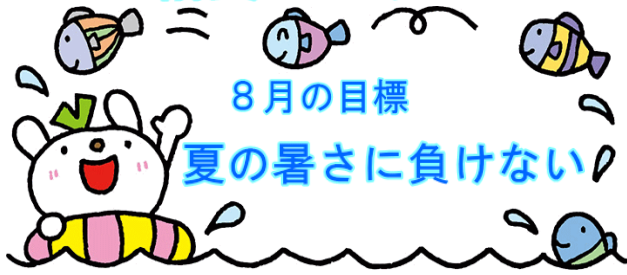


令和5年度

千波保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
ちゅうしょく あかいじはあたらしいメニューです	ロールパン なすのはさみあげ だいこんのわふうサラダ すましじる	ごはん かわりやきぎかな ピーマンのきんぴら みそしる	ひやしめん もやしのサラダ ヨーグルト	さんしょくどん おくらのおかかあえ スープ たんじょうかいです! すいかりをします! たのしみにしていてね!	ツナピラフ やさいサラダ
みまんじ10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スイカ	むぎちや
3じのおやつ	ヨーグルト	バナナ ぎゅうにゅう	むしぱん ぎゅうにゅう	ケーキ 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	おかゆ・やさいに にぎかな	くたくうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ ふに
7	8	9	10	11	12
たまごいりなめし きりこんぶのもの みそしる	ミックスピラフ もやしのソテー すましじる	わかめごはん きりぼしだいこんの もの みそしる	デニッシュパン さかなのカレーチーズ焼き ブロッコリーとベーコンの ソテー	やまのひ 	おべんとう
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		むぎちや
あんぱん ぎゅうにゅう	ひとくちゼリー チーズ	ワッフル ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう		かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にぎかな	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 にぎかな		ベビーランチ
14	15	16	17	18	19
おべんとう	おべんとう	サラダうどん チキンナゲット ヨーグルト	とりごぼうごはん じゃがいものオイルむし みそしる	カニーピラフ ほうれんそうのソテー すましじる	まぜごはん もの
むぎちや	むぎちや	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし にゅういんりょう	かし にゅういんりょう	マドレーヌ ぎゅうにゅう	メロンパン ぎゅうにゅう	いちごクリームパン ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう
ベビーランチ	ベビーランチ	くたくうどん 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 にぎかな	やさいいりおかゆ ふに
21	22	23	24	25	26
しらすバター しょうゆごはん きのこのソテー みそしる	かぼちゃごはん ごもくひじきに すましじる	そうめん にんじんサラダ ヨーグルト	ごはん さかなのポヤルスキー ゴマあえ みそしる	こめこパン なすミートグラタン ブロッコリー スープ	ウインナーピラフ やさいソテー
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
りんごタルト ぎゅうにゅう	クリームパン ぎゅうにゅう	おにぎり ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	ヨーグルト	かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに とうふに	くたくうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに にぎかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	やさいいりおかゆ ふに
28	29	30	31	☆献立は食材により 変更することがあります そのひにつかう、 しょくざいのイラスト がのってるよ! なににはいって いるかな? さがしてみてね! 	
ごはん チンジャオロース つけもの みそしる	ドライカレー ブロッコリーとツナの サラダ スープ	スパゲッティー ナポリタン ハッシュドポテト ヨーグルト スープ	レーズンパン さかなのからあげ あまずあんかけ もやしのナムル すましじる		
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク		
たこやき ぎゅうにゅう	かし にゅういんりょう	くるごまマフィン ぎゅうにゅう	アイスクリーム		
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	くたくうどん やさいに・とうふに	おかゆ・やさいに にぎかな		

給食だより



8月の目標

夏の暑さに負けない

毎日暑い日が続き、夏本番となりましたね。保育園で育てた夏野菜も大きくなり、子ども達が大きな声で「収穫できました！」と給食室に持ってきてくれます。夏野菜には、夏バテに効果がある栄養が入っています。どんな献立に入っているか、楽しみにして下さい！



夏野菜、収穫しました！



ローズ・さくら組で育てたきゅうり、ナス、じゃがいもを収穫しました。



きゅうりはたくさん採れたので(現在62本)、浅漬けにして何回も食べています！

じゃがいもはみんなが大好き、フライドポテトにして食べました。

ナスはミートソーススパゲッティーや夏野菜カレーに入れました。まだまだ収穫できるので、いろいろな給食に入れていきたいと思います。



一緒に植えたとうもろこしや小玉スイカ、オクラはぐんぐんと大きく成長しています。収穫するのが楽しみです！



とうもろこし



小玉スイカ



オクラ



夏バテにならない食事



夏バテによって食欲の低下や体のだるさなどの症状があります。

夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や汗をかくことで失われるビタミンB1、ビタミンC、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。

疲労回復に効く
ビタミンB1が豊富

豚肉 玄米 大豆 うなぎ

たんぱく質や
ビタミンCが豊富

枝豆 豆腐 チーズ 納

ビタミンCが
豊富

オクラ トマト レモン

今月の12日(土)、14日(月)、15日(火)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、保冷剤も入れてきてください。ご協力よろしくお願いします。



