

おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—
夏バテしないよう規則正しい食事をする



兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	火	揚げ魚のおろし煮、もやしナムル、わかめのみそ汁、果物	ごはん	南瓜の煮物	牛乳 いりこ	ミルク プリン	川あそび (ゆり)	
2	水	ひじきごはん、小松菜ソテー、そうめん汁、果物	ひじきごはん	豆腐のおかか煮	トマトジュース	ミルク あんこパイ	川あそび (きく)	
3	木	なすのみそ炒め、魚の塩焼き、ごぼうともやしのみそ汁、果物	ごはん	コーングラタン	牛乳 いりこ	ミルク 大学芋		
4	金	チーズオムレツ、キャベツの梅肉和え、レタススープ、果物	ロールパン	いんげんの煮物	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	すいかわり(きく) 瓜切りチェックの日	
5	土	ぶっかけうどん、天ぷら盛り合わせ、チーズ、果物	ぶっかけ うどん	牛乳	牛乳	おかし		
6	日							
7	月	豚汁、レバーの甘煮、ポテトサラダ、果物	ミルクパン	卵焼き	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト	朝礼	
8	火	ちくわの磯辺揚げ、ゴーヤチャンプル、ふのすまし汁、果物	ごはん	じゃが芋のミルク煮	牛乳 いりこ	ミルク ベーコンと卵トースト		
9	水	じゃこごはん、厚揚げのマヨ焼き、南瓜のみそ汁、果物	じゃこごはん	冬瓜のそぼろ煮	野菜ジュース	ミルク チーズブレッド		
10	木	ごった煮、蒸し魚、かき玉汁、果物	ごはん	トマトのごま和え	牛乳 いりこ	幼児牛乳 おかし		
11	金	山の日						
12	土	サンドイッチ、バナナ	サンドイッチ	/	/	おかし		
13	日							
14	月	お弁当の日				幼児牛乳 おかし	工事の為 弁当持参の日	
15	火	魚の天ぷら、きゅうりのごま和え、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	じゃが芋ソテー	牛乳 いりこ	ミルク みかんゼリー		
16	水	チキンピラフ、ツナサラダ、ミルクスープ、果物	チキンピラフ	魚の香味焼き	トマトジュース	ミルク ウインナーサンド		
17	木	魚のみそ煮、炒り豆腐、大根のすまし汁、果物	ごはん	なすの揚げびたし	牛乳 いりこ	ミルク ジャムホイップパン	市巡回 すいかわり(ゆり)	
18	金	チーズハムエッグ、冬瓜の煮物、わかめスープ、果物	食パン	南瓜のマヨ焼き	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト とうもろこし	瓜切りチェックの日	
19	土	肉うどん、南瓜のコンソメ煮、チーズ、果物	肉うどん	冷奴	牛乳	おかし		
20	日							
21	月	つみれ汁、ミートソーススパゲティ、チンゲン菜のおかか和え、果物	ロールパン	さつま芋の甘煮	牛乳 いりこ	ミルク すいかクッキー	城東中インターン シップ(8/23まで)	
22	火	焼きそば、卵焼き、からあげ、ミニトマト、ミニゼリー、幼児りんごジュース	焼きそば	/	牛乳 いりこ	かき氷(さくら~きく) ゼリー(ばら~ゆめ)、おかし	おまつりのひ 1年生招待	
23	水	カレーライス、コールスローサラダ、幼児牛乳、果物	カレーライス	じゃこピーマン	野菜ジュース	ミルク きんとんパイ	体育教室 (さくら・ゆり)	
24	木	切干大根の煮物、魚のパン粉焼き、納豆、じゃが芋ポタージュ、果物	ごはん	オクラの和え物	牛乳 いりこ	ミルク コーンマヨピザ		
25	金	麻婆豆腐、トマトのごま和え、卵スープ、果物	ミルクパン	魚の照り焼き	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	瓜切りチェックの日	
26	土	冷やし中華、がんもの煮物、ヨーグルト、果物	冷やし中華	ミートボールの クリーム煮	牛乳	おかし		
27	日							
28	月	和風ポトフ、豆腐の卵あんかけ、酢の物、果物	食パン	トマト	牛乳 いりこ	ミルク おかかおにぎり	杉の子人形劇 観劇(さくら)	
29	火	とんかつ、オクラのごま和え、きのこのみそ汁、果物	ごはん	煮卵	牛乳 いりこ	ミルク ベーコン入りじゃが丸くん		
30	水	五目ごはん、南瓜の煮物、冬瓜汁、果物	五目ごはん	焼きビーフン	トマトジュース	ミルク シュガートースト	体育教室 (さくら・ゆり)	
31	木	肉じゃが、魚のマヨ焼き、ちくわのすまし汁、果物	ごはん	とうもろこし	牛乳 いりこ	ミルク チーズ蒸しパン		

夏バテに注意しましょう!

「夏バテ」とは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏バテを予防する為には、暑くなる前から規則正しく栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって適度な運動をすることが大切です。



お知らせ

保育園の玄関前にあるプランターで育った夏野菜の収穫がはじまりました。子どもたちが育て、収穫してくれた野菜は、給食の材料にしておいしくいただいています。



8月の行事食

- ◎8/21(月) すいかクッキー (すいかの形をしたクッキーです)
- ◎8/22(火) 「おまつりのひ」にちなんだ給食とおやつ

