



8月給食だより

平成28年8月1日



ちどり保育園

曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1 月	高野豆腐の五目煮 切り干し大根の酢の物 ウィナー	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミックスフルーツ
2 火	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ 冷麦汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ハッピーターン
3 水	ちくわの変わり揚げ 野菜の含め煮 小魚ごま風味	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
4 木	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー おくらの味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 じゃが芋のキッシュ
5 金	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで玉子	牛乳 動物ビスケット	牛乳 小魚 サッポロポテトバーベQ味
6 土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 ビスコ	牛乳 プレミアム
8 月	かぼちゃとなすのチーズ焼き 手作りふりかけ 野菜スープ トマト	牛乳 マンナ	牛乳 きな粉クッキー
9 火	魚の照り煮 五目和え すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 さやえんどう
10 水	豚肉と野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ しゅうまい すいか	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 焼きそば
12 金	ぱくぱく丼 もずくスープ パイン缶	牛乳 ビスコ	牛乳 0~1才 一口カステラ 2~5才 原宿ドッグ
13 土	焼きそば バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ムーン
15 月	お弁当の日	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 焼きもち
16 火	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ わかめスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぱりんこ
17 水	ちくわの変わり揚げ 野菜の含め煮 小魚ごま風味	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 米粉のもちもちケーキ
18 木	鮭のレモン風味焼き ゴーヤ入りチャンプルー おくらの味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ベジたべる
19 金	夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで玉子	牛乳 ビスコ	牛乳 わらびもち
20 土	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 プレミアム
22 月	鶏肉のごまみそ焼き 千草和え 小魚のり味	牛乳 動物ビスケット	牛乳 フルーツの盛り合わせ
23 火	魚の照り煮 五目和え すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ホームパイ
24 水	豚肉と野菜のトマト煮 とうがんときゅうりのサラダ しゅうまい	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 0才 お菓子 1~5才 アイスクリーム
25 木	マーボー豆腐 ナムル ししやもフライ	牛乳 マンナ	牛乳 シュガーサンド
26 金	豚丼 キャベツのゆかり和え 漬物	牛乳 ビスコ	牛乳 チーズ チョイス
27 土	ぶっかけうどん バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 野菜かりんとう
29 月	筑前煮 キャベツのサラダ おくら納豆	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ベジータケーキ
30 火	魚のムニエルトマトソースかけ ごまドレッシングサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 いかぼん
31 水	みそけんちん汁 キャベツの磯あえ 焼きのり 豆腐ナゲット	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 チーズ入り蒸しパン

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、10日(水)までに持ってきて下さい。



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

冷たいおやつのとり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘い物でおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることも。冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。

