



8月 給食献立表

槌ヶ原ちどり保育園 平成27年8月1日



| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 給食献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|---------------------------------|-----------------|
| 1 | 土 | 牛乳 ビス | 肉みそうどん バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 3 | 月 | 牛乳 バナナ | 筑前煮 おくら納豆 キャベツのごま和え | 牛乳 ウィンナーサンド |
| 4 | 火 | 牛乳 こんがりサクサク | 鮭のレモン風味焼き 野菜とコーンの和え物 味噌汁 | 牛乳 くずもち |
| 5 | 水 | 牛乳 マンナ | 竹輪の変わり揚げ ひじきの炒め煮 小魚ごま風味 オレンジ | 牛乳 星たべよ |
| 6 | 木 | 牛乳 クラッカー | 鶏肉の中華風照り煮 春雨サラダ グリーンポテト | 牛乳 アイスクリーム |
| 7 | 金 | 牛乳 ビスコ | 夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵 | 牛乳 雪の宿 |
| 8 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティーナポリタン バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 10 | 月 | 牛乳 ヨーグルト | 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ 小魚佃煮 | 牛乳 バナナケーキ |
| 11 | 火 | 牛乳 乳ボーロ | 鯖の西京焼き ゴーヤ入りチャンプルー そうめん汁 | 牛乳 じゃがいものキッシュ風 |
| 12 | 水 | 牛乳 リッツ | 炒り豆腐 ピーマンのおかか和え トマト | 牛乳 ハッピーターン |
| 13 | 木 | 牛乳 シガーフライ | お弁当の日 | 牛乳 おにぎりせんべい |
| 14 | 金 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 焼きそば みかん缶 | 牛乳 ココナッツサブレ |
| 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | 簡易給食 (パンソーセージ 桃缶 ジュース) | 牛乳 ビスケット |
| 17 | 月 | 牛乳 バナナ | かぼちゃとなすのチーズ焼き トマト 野菜スープ 手作りふりかけ | 牛乳 豆腐ドーナツ |
| 18 | 火 | 牛乳 こんがりサクサク | 鮭のレモン風味焼き 野菜とコーンの和え物 味噌汁 | 牛乳 昆布 プレーンビスケット |
| 19 | 水 | 牛乳 マンナ | 竹輪の変わり揚げ ひじきの炒め煮 グリーンポテト | 牛乳 チーズビット |
| 20 | 木 | 牛乳 クラッカー | 鶏肉の中華風照り煮 春雨サラダ 小魚ごま風味 すいか | 牛乳 ミルクゼリー |
| 21 | 金 | 牛乳 ビスコ | ぱくぱく丼 もずくスープ オレンジ | 牛乳 雪の宿 |
| 22 | 土 | 牛乳 ビスケット | 五目ひやむぎ バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 24 | 月 | 牛乳 ヨーグルト | 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ 昆布豆 | 牛乳 バナナケーキ |
| 25 | 火 | 牛乳 乳ボーロ | 鯖の西京焼き ピーマンのおかか和え 小魚のり味 | 牛乳 野菜かりんとう |
| 26 | 水 | 牛乳 リッツ | 高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 刻み昆布のおかか和え | 牛乳 バタークッキー |
| 27 | 木 | 牛乳 シガーフライ | 鶏肉のゆかり焼き 五目和え 味噌汁 | 牛乳 ウィンナーサンド |
| 28 | 金 | 牛乳 アンパンマンビスケット | 夏野菜のカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵 | 牛乳 おにぎりせんべい |
| 29 | 土 | 牛乳 ビスケット | スパゲティーナポリタン バナナ | 牛乳 ビスケット |
| 31 | 月 | 牛乳 黒ごまビスケット | かぼちゃとなすのチーズ焼き わかめのサラダ 野菜スープ | 牛乳 小魚 一口カステラ |

※みかん・ばなな・めろん組は、10日（月）までに、お米を二合持って来て下さい。
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。



トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

