



8月行事・献立予定表

□=牛乳 ✎=無添加お菓子 * 午後のお菓子は手作りです

日	曜	行 事 予 定	献 立 予 定 表		A M	P M
1	金		魚のおろしかけ，胡瓜の梅おかか漬け，厚揚げの煮物，すまし汁	麦飯	□ ✎	□ さわやかヨーグルトムース
2	土		大豆のミートスパゲティ，フレンチサラダ，バナナ		□ ✎	□ 冷やしチョコまん
4	月	避難訓練（台風）	炒り豆腐，南瓜のドレッシングサラダ，ソーセージソテー，おかかふりかけ，バナナ	麦飯	□ ✎	□ サクサクピザ
5	火		ししゃものカレー焼き，スパゲティソテー，小松菜とひじきの和え物，味噌汁	麦飯	□バナナ	□ きな粉クッキー
6	水	誕生会 （8・9月生まれ）	ハンバーグのハワイアンソースがけ，切干し大根の和え物， ガーリックポテト，いりこの磯焼き，コンソメスープ，スイカ	麦飯	お茶 ✎	□ さわやか レモンシフォン
7	木		ポークビーンズ，きのことコーンのソテー，胡瓜とわかめの甘酢和え，オレンジ	麦飯	ヨーグルト	□ スタミナおにぎり
8	金	絵画教室（年長）	ふわふイワシバーグ，ごぼうのきんぴら，おかか大豆，浅漬け，すまし汁	ワカメ	ヤクルト✎	□ ポテトの磯辺焼き
9	土		冷やしうどん，中華和え，バナナ		□ ✎	□ 黒ごま丸ボーロ
12	火		高野豆腐のはさみ煮，ナムル，ジャーマンポテト，味噌汁	麦飯	□バナナ	✎ プ リ ン
13	水	お 盆	汁ビーフン，ツナゴマドレッシング和え，オレンジ	麦飯	□ ✎	苺 豆 乳， ✎
14	木		親子煮，ワカメと胡瓜の酢味噌和え，パインアップル	麦飯	お 茶 チーズ	□ ✎
15	金		和風カレー，きゃべつとオクラのごま和え，オレンジ	麦飯	□ ✎	アイス，チーズ
16	土		ちゃんぽん，ヨーグルト和え		□ ✎	□ 青菜クラッカー
18	月		五目卵のチーズ焼き，肝し煙のバンバンジー風，肝の味噌煮，パインアップル	青菜	□ ✎	□ 冷やしチョコ羊羹
19	火		白身魚の野菜あんかけ，ピーマンとコーンのソテー，かりかりいりこ，もずくのスープ	麦飯	ヤクルト✎	□ フルーツみつ豆
20	水		豚肉の柳川風，大豆ころりんサラダ，ウインナーときゃべつの炒め，スイカ	麦飯	お茶✎	□ 絵本の世界
21	木	スイミング（年長・年中）	麻婆豆腐，野菜の中華炒め，カラフルピーマンのごま味噌和え，オレンジ	麦飯	□ ✎	□ 変わり焼きおにぎり
22	金	英語で遊ぼう（以上児）	フライのタルタルソースかけ，野菜ソテー，海苔佃煮，味噌汁	麦飯	□バナナ	□ ココアふくれ
23	土		五目うどん，ひじきとかつおの和え物，バナナ		□ ✎	□ アメリカンドッグ風
25	月	避難訓練（火災）	厚揚げのそぼろ煮，マカロニサラダ，しゃきしゃき酢の物，パインアップル	麦飯	お茶✎	□ ぶるるんカルピスゼリー
26	火		魚のサラダ焼き，もりもりサラダ，いりこの甘辛煮，南瓜と人参のカロテンスープ	麦飯	□ ✎	□ 金時豆のアイス添え
27	水		エッグカレー，ひじき入りサラダ，バナナ	玄米	□ ✎	□ 青菜としらすのおにぎり
28	木	スイミング（年長・年中）	肉豆腐，もずくと胡瓜の梅肉和え，ピーマンのきんぴら，オレンジ	麦飯	お茶✎	□ 小 倉 パ イ
29	金	保 育 参 観 英語で遊ぼう（以上児）	鮭の香草焼き，茄子の南蛮漬け，ひじきのマヨネーズ和え，味噌汁	麦飯	ヤクルト✎	□冷やしバナナケーキ
30	土		野菜たっぷりタンメン，切干し大根のナムル，バナナ		□ ✎	□ さつま芋のスティック

* 20日（水）絵本の世界：絵本『るすばん』から、塩ミルククッキーのおやつです。



夏バテに注意しよう！



気温の高い夏は、食欲が落ち、体が疲れやすくなります。
夏バテしないようにするためには、食事で大切なのは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く取ること。
特に豚肉などに含まれるビタミンB1には疲労回復の効果があります。
エアコンの冷やしすぎも体温調整がうまくいけなくなり、夏バテの原因になるので注意しましょう。



☆食育クイズ

あかきっずはいくつあるでしょうか？

A ぶたにく



B わかめ



C とまと



答えは8月に、給食室まへの廊下を書いておきます。