

平成29年度		8月		献立表		女 塚 保 育 園							
今月の目標		食中毒の時期、食前の手洗いうがいを忘れずに！！				上段:1, 2歳児のおやつ							
月		火		水		木		金		土		給食だより	
		1	豆乳、せんべい、ぶどう 食パン(ジャム) ゆで豚の胡麻味噌和え ひじきとポテトのサラダ メロン パプリカスープ 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯	2	牛乳、ビスケット、オレンジ ご飯 魚の竜田揚げ ほうれん草とトマトの和え物 ぶどう 豚肉とエリンギの味噌汁 牛乳、塩焼きそば	3	お楽しみ交流会 わたあめ、かき氷 肉あんかけうどん 揚げボール煮 オクラの梅肉和え スイカ 小魚 牛乳、ゆでとうもろこし スルメ	4	牛乳、クラッカー、ぶどう ふりかけご飯 和風卵焼き きんぴらごぼう ミニトマト グレープフルーツ 味噌汁(小松菜、油揚げ) 麦茶、フルーツヨーグルト クラッカー	5	牛乳、ボーロ、バナナ 豚みそ煮 もやしのゆかり和え オレンジ 澄まし汁(豆腐、三つ葉) 牛乳、メープルラスク	夏の体を つくりましょう！ 私たちの体は、夏には夏の体、冬には冬の体と いったように、夏でも冬でも 体温を一定に保てるよう 体が機能しています。 《体をつくるポイント》 ①あまり冷房に頼らない 暑いからといって冷房に 頼らず、汗をかいて体温 調節のできる体づくりを心 がけましょう。 ②規則正しい食事 1日3食！特に朝食は欠食 せずしっかり食べましょう。 夏の暑い時は冷たい食べ 物や飲み物を選びがちで すが、さっぱりとした食べ 物やジュースなどではお腹 は満たされても栄養が十 分に摂れないため、夏バテ の原因になってしまいま す。豚肉や夏野菜などを たっぷり食べて、タンパク 質やビタミン、ミネラルを しっかり摂りましょう。	
7	牛乳、クッキー、オレンジ 麻婆茄子丼 春雨サラダ ぶどう あさりと玉葱のスープ 牛乳、ポパイスパゲティ	8	豆乳、ウエハース、バナナ バターロール 夏野菜のカレー汁 小松菜とツナの和え物 スイカ 小魚 牛乳、ひじきそばろご飯、スルメ	9	牛乳、クラッカー、ぶどう ミートソースパゲティ 水菜サラダ メロン 豆乳スープ 牛乳、ココアホットケーキ	10	豆乳、ボーロ、バナナ 和風チャーハン キャベツのナムル オレンジ 味噌汁(大根、生揚げ) 牛乳、ロックビスケット	11	山の日	12	牛乳、せんべい、ぶどう 冷やしうどん がんもの煮つけ ブロッコリーの海苔和え バナナ 小魚 麦茶、プリン、クッキー		
14	牛乳、ウエハース、ぶどう ご飯 魚の照り焼き にらとしめじの和え物 ミニトマト グレープフルーツ 茄子と鶏肉の味噌汁 牛乳、コーンフレーク、バナナ	15	豆乳、クラッカー、オレンジ 冷やし中華 切り干し大根のサラダ バナナ 長ネギと豆腐のスープ 牛乳、おかかチーズご飯、スルメ	16	牛乳、クッキー、バナナ 炊き込みご飯 ウインナー いんげんの和え物 スイカ 味噌汁(かぼちゃ、玉葱) 牛乳、ゆでとうもろこし スルメ	17	豆乳、せんべい、ぶどう 食パン(ジャム) コーンクリームシチュー コールスローサラダ メロン 小魚 牛乳、きつねうどん	18	牛乳、ボーロ、バナナ 枝豆とじゃこの混ぜご飯 鶏肉のみぞれ焼き きゅうり漬け オレンジ はんぺんの味噌汁 牛乳、お好み焼き	19	牛乳、ビスケット、オレンジ 肉味噌ご飯 豆苗の和え物 ぶどう 澄まし汁(竹輪、椎茸) 牛乳、マカロニかりんとう		
21	牛乳、ボーロ、オレンジ ご飯 魚の香草焼き ブロッコリーの和え物 ミニトマト ぶどう 味噌汁(筍、わかめ) 牛乳、胡麻トースト	22	豆乳、せんべい、ぶどう あんかけ焼きそば じゃこときゅうりのサラダ バナナ 中華かき玉スープ 牛乳、いなりご飯、スルメ	23	牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 豚肉と野菜のうま煮 もやしのゆかり和え オレンジ 味噌汁(なめこ、三つ葉) 麦茶、ココアのプランマンジェ せんべい	24	誕生 日 会 豆乳、クッキー、オレンジ バターロール ササミガーリックフライ フレンチサラダ メロン ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	25	牛乳、ビスケット、ぶどう カレーライス 水菜の洋風サラダ スイカ 小魚 牛乳、ビーフンソテー	26	牛乳、ウエハース、バナナ クリームスパゲティ カラフルサラダ グレープフルーツ コンソメスープ 牛乳、苺ジャムパイ		
28	牛乳、ボーロ、バナナ ポークライス キャロットサラダ メロン 冬瓜とベーコンのスープ 飲むヨーグルト、ウエハース バナナ	29	豆乳、クラッカー、ぶどう 五目うどん コロケ ブロッコリーの昆布和え バナナ 小魚 牛乳、ツナトースト	30	牛乳、せんべい、オレンジ 親子丼 おからの和え物 スイカ 味噌汁(茄子、玉葱) 牛乳、冷やしそうめん	31	豆乳、ウエハース、ぶどう バターロール ミートローフ レタスサラダ・ミニトマト オレンジ ポテトスープ 牛乳、甘辛醤油おにぎり、スルメ	 					

※ 都合により献立が変更になる場合があります。