平成30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 牛乳、せんべい、バナナ 食パン（ジャム） ゆで豚の胡麻味噌和え トマトレタスサラダ メロン パプリカスープ 牛乳、そぼろご飯おにぎり	2 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 おくらの梅肉和え スイカ 小魚 牛乳、ゆでとうもろこし スルメ	3 牛乳、ビスケット、ぶどう ご飯 魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物 ミニトマト オレンジ 豚肉とエリンギの味噌汁 牛乳、ビーフンソテー	4 牛乳、ボーロ、バナナ クリームスパゲティー カラフルサラダ バナナ 三つ葉のコンソメスープ 牛乳、五平もち飯	**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。
6 牛乳、クッキー、バナナ 焼き鳥丼 きゅうりの酢の物 メロン 味噌汁（小松菜、油揚げ） 牛乳、青のりラスク	7 豆乳、ウエハース、ぶどう あんかけ焼きそば じゃことレタスのサラダ バナナ 中華風かき玉スープ 牛乳、鮭フレーク海苔巻き スルメ	8 牛乳、クラッカー、オレンジ カレーライス 水菜の洋風サラダ ぶどう 小魚 牛乳、コーンフレーク、バナナ	9 豆乳、ボーロ、バナナ バターロール ミートローフ コールスローサラダ スイカ おくらのオイスタースープ 牛乳、冷やしうどん	10 牛乳、せんべい、ぶどう ご飯 魚の香草焼き ブロッコリーの彩り和え ミニトマト オレンジ 味噌けんちん汁 牛乳、ハニービスケット	11 **山の日**	**《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。
13 牛乳、ウエハース、ぶどう 豚みそ煮丼 きゅうりの豆腐和え メロン ほうれん草の澄まし汁 飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	14 豆乳、クラッカー、オレンジ ミートソーススパゲティー ごぼうサラダ バナナ 海藻ミルクスープ 麦茶、味噌蒸しパン	15 牛乳、クッキー、バナナ 炊き込みご飯 ウインナー おくらの胡麻和え オレンジ 味噌汁（卵、にら） 牛乳、塩焼きそば	16 豆乳、せんべい、ぶどう バターロール 鶏肉のケチャップ焼き レタスと大根のサラダ メロン 夏野菜スープ 牛乳、おかかチャーハン	17 牛乳、ボーロ、バナナ ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ミニトマト グレープフルーツ 味噌汁（キャベツ、生揚げ） 牛乳、ゆでとうもろこし スルメ	18 牛乳、ビスケット、オレンジ チャーハン もやしのナムル ぶどう ハンペンスープ 牛乳、胡麻ビスケット	
20 牛乳、ボーロ、オレンジ チキンピラフ キャロットサラダ スイカ 豆乳オニオンスープ 牛乳、お好み焼き	21 豆乳、せんべい、ぶどう 五目うどん コロッケ 小松菜のおかか和え バナナ 小魚 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	22 牛乳、クラッカー、バナナ 枝豆とじゃこの混ぜご飯 魚のみぞれ焼き きゅうり漬け・ミニトマト オレンジ キャベツと冬瓜の味噌汁 牛乳、冷やしそうめん	23 誕生日会 豆乳、クッキー、オレンジ 黒糖パン ピザ風ハンバーグ 水菜フレンチサラダ スイカ ミネストローネ 牛乳、お楽しみケーキ	24 牛乳、ビスケット、ぶどう ご飯 かに玉の甘酢あんかけ ブロッコリーのゆかり和え メロン 切り干し大根の味噌汁 牛乳、あんこラスク	25 牛乳、ウエハース、バナナ 肉味噌ご飯 豆苗の和え物 グレープフルーツ 澄まし汁（竹輪、玉葱） 麦茶、ココアのブランマンジェ せんべい	
27 牛乳、ボーロ、バナナ そぼろあんかけご飯 キャベツの中華サラダ メロン あさりと水菜の味噌汁 麦茶、プリン、クッキー	28 豆乳、クラッカー、オレンジ 冷やし中華 メンチカツ バナナ 長ネギと胡麻のスープ 牛乳、ツナトースト	29 牛乳、せんべい、ぶどう プルコギ丼 春雨とササミのサラダ オレンジ 豆苗の味噌汁 牛乳、マカロニソテー	30 豆乳、ウエハース、バナナ コッペパン 夏野菜のカレー汁 和風サラダ スイカ 小魚 牛乳、いなりご飯、スルメ	31 牛乳、ビスケット、ぶどう ご飯 魚の照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え ミニトマト グレープフルーツ 茄子と鶏肉の味噌汁 牛乳、ココアホットケーキ		

※　都合により献立が変更になる場合があります。