

令和2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 クリームスパゲティー ほうれん草サラダ オレンジ 大根スープ 麦茶、青のりおにぎり		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。	
3 牛乳、ビスケット ご飯 鮭の南部焼き 蓮根のきんぴら ミニトマト オレンジ 切り干し大根の味噌汁 牛乳、そうめんチャンプルー		4 豆乳、せんべい 食パン(ジャム) 夏野菜のカレー汁 ヨーグルトサラダ メロン 小魚 牛乳、茶飯おにぎり、スルメ		5 牛乳、にんじんせんべい 豚肉とひじきの炊き込みご飯 ウインナー きゅうりの白和え スイカ 味噌汁(豆苗、油揚げ) 牛乳、フルーツポンチ、クラッカー		6 豆乳、クッキー 肉味噌うどん メンチカツ バナナ 三つ葉と卵の澄まし汁 牛乳、黒糖蒸しパン		7 牛乳、小魚せんべい ご飯 牛肉と大根の炒め煮 わかめとツナの酢の物 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ、小松菜) 牛乳、メープルビスケット		8 牛乳、カルシウムせんべい バターロール フランクフルトのケチャップ煮 青梗菜の卵サラダ ぶどう 小魚 牛乳、五平餅ご飯			
10 山の日		11 豆乳、にんじんせんべい 牛すき焼き丼 もやしの甘酢和え スイカ 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳、あべかわマカロニ		12 牛乳、クッキー 五目うどん がんもの含め煮 いんげんのピーナッツ和え バナナ 小魚 牛乳、ホットケーキ		13 豆乳、せんべい バターロール ゆで豚の甘味噌和え サラスパサラダ メロン トマトスープ 牛乳、おかかチャーハン スルメ		14 牛乳、小魚せんべい ご飯 煮魚 刻み昆布の炒め煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(茄子、ミョウガ) 牛乳、ゆでとうもろこし		15 牛乳、ビスケット チャーハン キャベツのナムル パイナップル ワンドンスープ 麦茶、豆乳くずもち、せんべい			
17 牛乳、せんべい ご飯 魚のみぞれ焼き ほうれん草のゆかり和え ミニトマト オレンジ 竹輪と野菜の味噌汁 牛乳、ジャムサンド		18 豆乳、ビスケット 冷やし中華 コロケ パイナップル 長ネギと胡麻のスープ 牛乳、いなりご飯、スルメ		19 牛乳、カルシウムせんべい カレーライス カラフルサラダ スイカ 小魚 牛乳、ピザ餃子		20 豆乳、にんじんせんべい バターロール ピザ風ハンバーグ 水菜フレンチサラダ メロン マッシュルームスープ 牛乳、お楽しみケーキ		21 牛乳、クッキー ご飯 肉団子の甘酢あん ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 グレープフルーツ じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳、ソース焼きそば		22 牛乳、小魚せんべい 焼きうどん 小松菜とササミの和え物 バナナ 澄まし汁(はんぺん、玉葱) 牛乳、ココアクッキー			
24 牛乳、クッキー ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ、生揚げ) 牛乳、ビーフンソテー		25 豆乳、にんじんせんべい ミートソーススパゲティー ごぼうサラダ バナナ ベーコンとズッキーニのスープ 牛乳、ハニーラスク		26 牛乳、せんべい 枝豆とじゃこの混ぜご飯 鶏肉のマーマレード焼き パプリカの和え物 メロン 味噌汁(青梗菜、卵) 牛乳、コーンフレーク、バナナ		27 豆乳、ビスケット 食パン(ジャム) ホワイトシチュー 豆菜サラダ スイカ 小魚 麦茶、胡麻ひじきおにぎり スルメ		28 牛乳、小魚せんべい ご飯 魚の味噌焼き 塩キャベツの海苔和え ミニトマト オレンジ のっぺい汁 牛乳、ロックビスケット		29 牛乳、カルシウムせんべい 豆腐のそぼろ煮ご飯 人参と豆苗の胡麻和え グレープフルーツ かぼちゃの味噌汁 牛乳、エビマヨトースト			31 牛乳、にんじんせんべい ポークライス おくらとツナのサラダ メロン オイスタースープ 牛乳、おかめうどん

※ 都合により献立が変更になる場合があります。