

8月 給食献立予定表

	月	火	水	木	金	土
副食	今月のスープは30(水)です!	(1日) 魚のかばやき 南瓜の煮物 ずのも、すまし汁	(2日) ミートソースパグティ コンソメスープ	(3日) ひじきの炒り煮、 ゆで卵、みそ汁 フルーツ	(4日) 焼きビーフン 天ぷらの煮物 すまし汁	(5日) パリパリ焼きそば フルーツ
おやつ		バナナきな粉 牛乳	黒砂糖ずんご お茶	げんこつドーナツ 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳
未満児朝おやつ		ポーロ	せんべい	クッキー	バナナ	リッツ
副食	(7日) フミれ汁 いりごの佃煮、 フルーツ	(8日) 魚の西京焼き セリ子大根の煮物 きゅうり、すまし汁	(9日) 豆腐のチヂミ、 フレンチサラダ コンソメスープ	(10日) とり肉のカレー焼き 粉ふき芋、きゅうり コンソメ汁、フルーツ	(11日) 山の日 	(12日) 牛丼 フルーツ
おやつ	ピザトースト 牛乳	ビスケット 牛乳	フルーツゼリー お茶、せんべい	ごまカリント 牛乳		せんべい 牛乳
未満児朝おやつ	ウエハース	パン	チーズ	コーンフレーク		クッキー
副食	(14日) ビーフステーキ マカロニサラダ フルーツ	(15日) とり肉の照り焼き 野菜の甘酢和え すまし汁	(16日) スパニッシュオムレツ きゅうりのおかか和え トマト、コンソメスープ	(17日) 豆腐の炒り煮、 ウイダー、みそ汁 フルーツ	(18日) チキンカツ サラダ、人参グラッセ すまし汁	(19日) ナポリタン フルーツ
おやつ	ビスケット 牛乳	もちもちひじきパン 牛乳	せんべい 牛乳	フルーチェ お茶	むしパン 牛乳	クッキー 牛乳
未満児朝おやつ	せんべい	バナナ	ビスコ	クラッカー	ポーロ	ビスケット
副食	(21日) 豚汁 きゅうりとわかめずのも フルーツ	(22日) 焼き魚 サラダ、コンソメスープ きくらげの佃煮	(23日) アメリカンコンソメ ツナサラダ	(24日) オランダ煮、 卵焼き、みそ汁 フルーツ	(25日) ししゃもちくわの 磯部揚げ サラダ、すまし汁	(26日) ソース焼きそば フルーツ
おやつ	おにぎり お茶	パン 牛乳	ミルクケーキ 牛乳	せんべい お茶	アイスクリーム お茶、せんべい	ビスケット 牛乳
未満児朝おやつ	コーンフレーク	ウエハース	チーズ	クッキー	パン	せんべい
副食	(28日) そうめん汁 肉の佃煮、フルーツ	(29日) 豚汁 中華スープ	(30日) 夏カレー スパゲティサラダ デザート、フルーツ	(31日) とり肉のバター焼き 野菜の旨み和え みそ汁、フルーツ		
おやつ	牛乳もち お茶	黒糖むしケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳	アメリカンドック 牛乳		
未満児朝おやつ	せんべい	バナナ	ビスコ	クラッカー		

※未満児さんの朝おやつには牛乳がつきます

- 【1. 時間を決め(日3食食べよう!)】食事は1日を元気に過ごすためのエネルギーのもとです。回数が減ってしまうと栄養が足りず夏バテしやすくなります。
- 【2. 冷たいもの食べすぎや飲みすぎ注意!】アイスやジュースなどの冷たいもの食べすぎ、飲みすぎはお腹の働きを悪くします。水分補給は水やお茶がおすすめです。
- 【3. ビタミンをとろう!】普段から野菜を食べていますか? 体の抵抗力を高めたり、暑夏のストレスに負けないようにするためにしっかりととりましょう。色の濃い夏野菜(トマト、ピーマン、かぼちゃ)にはビタミンが豊富です。少しの工夫で食生活を整えていきましょう!!

