



8月給食だより



いよいよ本格的な夏がやってきました。食欲が落ちやすい時期ですが、暑さに負けない体をつくるために、生活リズムを整えていきましょう。
保育園でも子どもたちが毎日を元気に過ごせるよう、食べやすくおいしい給食作りに努めてまいります。

夏バテを予防しよう！

暑さに負けない体をつくるために、この時期改めて大切にしたいのが「朝ごはん」の習慣です。朝ごはんは、一日の生活リズムを整える「目覚まし時計」のような役割を持っています。しっかり食べることで体温が上がり、午前中からお友達と思いきり遊ぶ元気が湧いてきます。

おすすめ朝ごはん

- ① ごはん＋納豆＋具だくさんみそ汁
- ② おにぎり（おかかや鮭やツナマヨ）＋具だくさんのみそ汁やスープ
- ③ パン＋目玉焼き＋スープ
- ④ パン＋カップヨーグルトや牛乳やチーズ＋りんごやバナナ

8月20日誕生会メニュー

- ・おにぎり
- ・鶏のから揚げ
- ・焼きそば
- ・フライドポテト
- ・ウインナー
- ・ブロッコリー
- ・かきたまスープ
- ・すいか
- ・もものミルクプリン

お弁当の日8月13日



7月誕生会メニュー

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	10 24	ごはん ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスケット
火	25	ごはん 魚の香り焼き 春雨の酢の物 かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツポンチ	ヨーグルト
水	12 26	ごはん 豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 コーンフレーク
木	27	ごはん 魚と野菜の甘酢あん ごまじゃこ和え 千切り大根のみそ汁	牛乳 バナナ クッキー	牛乳 ビスコ
金	14 28	ごはん 和風キッシュ きゅうりのレモン風味和え もずくスープ	牛乳 水ようかん せんべい	牛乳 丸ボーロ
土	1 15 29	サラダうどん 添)トマト オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 コーンフレーク
月	3 17 31	ごはん 八宝菜 きゅうりのおかかサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 オレンジ おかき	ヨーグルト
火	4 18	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ おぐらのスープ	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ
水	5 19	パン タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ パンプキンスープ	牛乳 クラッシュゼリー パイナップル	牛乳 ビスケット
木	6	ごはん 魚の変わり衣まぶし ひじきとチーズのサラダ きのこスープ	お茶 カップヨーグルト クラッカー	牛乳 せんべい
金	7 21	ごはん ビーフカレー ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい
土	8 22	ごはん 柳川風煮 二色野菜の香味漬け オレンジ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット

- ・献立は変更になることもあります。
- ・離乳食はその日の献立に応じて作っています。