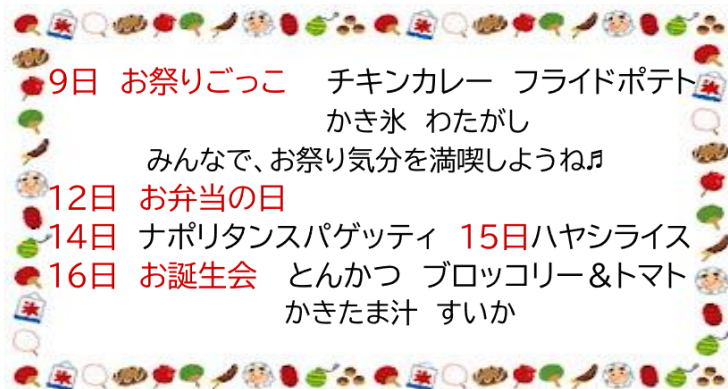




給食だより

令和5年8月 波島保育園

毎日暑い日がつづきますね。夜も寝苦しく、食欲もなくなりがちですね。
暑い夏を乗り切る秘訣は、「よく食べて」「よく遊び」「良くねる」ことですね。
食事をしっかり食べて、体のリズムを整え、夏を元気に過ごしましょう。



9日 お祭りごっこ チキンカレー フライドポテト
かき氷 わたがし
みんなで、お祭り気分を満喫しようね♪

12日 お弁当の日

14日 ナポリタンスパゲッティ 15日 ハヤシライス

16日 お誕生会 とんかつ ブロッコリー&トマト
かきたま汁 すいか

夏とい
えば…

なんでも食べよう…1日30品目

つめたいものはほどほどに…食べ過ぎると胃腸の働きが悪くなります

のみものはお茶か牛乳を…清涼飲料水はお砂糖がいっぱい。糖分ゼロのお茶や、カルシウムやタンパク質が含まれる牛乳がおすすめです。

しお(塩分)の摂り過ぎ注意…摂り過ぎは高血圧の原因

よくかんで食べよう…噛み応えのある食べ物を取り入れましょう

くみあわせを考えて…主食・主菜・副菜が揃うように

じかんを決めて1日3食…生活のリズムが整います

夏の人気果物、
ナンバーワン！！
お昼に、子どもたちの食べる様子を見に行くと、「先生、今日のおやつ、何かな？」とワクワクして聞いてくれます。「今日は、すいかだよ」と言うと「やった！大好き！」と、とても喜んでくれます。



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
28	月	魚の香り焼き 春雨のきんぴら チンゲン菜のみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 チーズ	白かゆ 魚の甘煮 みそ汁
1 ・ 29	火	肉野菜炒め 野菜サラダ 豆腐のすまし汁	お茶 カステラ	ヨーグルト	白かゆ 豆腐そぼろ煮 すまし汁
2 ・ 30	水	チキンカレー ツナコーンサラダ	お茶 冷やしソーメン	牛乳 せんべい	白かゆ 鶏ささ身と野菜の煮物 野菜スープ
3 17 31	木	魚と野菜の甘酢あん ごま和え 切干し大根のみそ汁	牛乳 メロン	牛乳 ビスコ	白かゆ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁
4 ・ 18	金	豆乳と野菜のキッシュ きゅうりのレモン風味和え 海藻スープ	牛乳 手作りパン	牛乳 バナナ	白かゆ 鶏肉のうま煮 野菜スープ
5 ・ 19	土	サラダうどん オニオンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 丸ボーロ	白かゆ 煮込みうどん
7 ・ 21	月	魚のムニエル ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 卵ボーロ	白かゆ 魚の照り焼き みそ汁
8 ・ 22	火	八宝菜 きゅうりのおかかサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 すいか	ヨーグルト	白かゆ 根菜と鶏肉の煮物 みそ汁
23	水	タンドリーチキン キャベツのコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 ごまじゃこおにぎり	コーンフレーク	白かゆ チキンの甘煮 かぼちゃのスープ
10 24	木	魚のフライ ひじきのチーズのサラダ きのこスープ	お茶 アイスクリーム クラッカー	牛乳 お菓子	白かゆ 魚の手照り焼き みそ汁
25	金	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え ちくわのみそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳 チーズ	白かゆ 豆腐そぼろ煮 みそ汁
26	土	牛肉の柳川風 二色野菜	牛乳 ミニパン	牛乳 あられ	白かゆ 魚と野菜の炊き合わせ 野菜スープ

※行事などで献立がかわることがあります。