

令和6年 8月 給食だより

子どもたちは、たくさんの汗をかきながら、
元気いっぱい過ごしていることと思います。
暑い夏を乗り切る秘訣は、
「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。
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！

働きにより分類した「赤・黄・緑」の3色の食品を意識してそろえましょう。
また、食べ物の働きにも関心を持てるようになると、
食べることがより楽しく、食べる意欲にも繋がります。

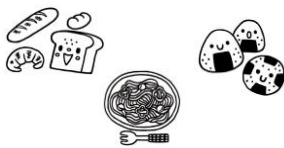
赤の食品(肉・魚・卵・大豆など)

からだをつくるもとになる



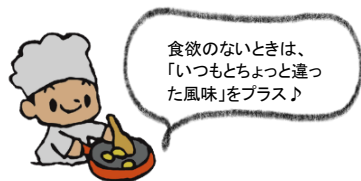
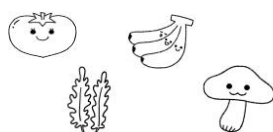
黄の食品(ごはん・パン・麺など)

エネルギーになる



緑の食品(野菜・きのこ・果物)

からだの調子を整える



食欲のないときは、
「いつもとちょっと違っ
た風味」をプラス♪

- チャーハンやスープ、揚げ物の衣 + カレー粉
- 冷しゃぶ、冷ややっこ、サラダ + 梅肉、すりごま、レモン、みそ
- 炒め物 + しょうが、にんにく、青しそ

今月のメニュー紹介

【魚のムニエル～レモンソース～】
レモンソースの紹介です。

レモン汁 10g
砂糖 21g
醤油 21g

全てを火にかけて少し煮詰めて、できあがり♪

暑い夏にレモンの風味でさっぱりと食べられます。
お魚でなくてもお肉にも合うと思いますよ。



夏祭り 8月2日(金)
弁当の日 8月15日(木)
誕生会 8月20日(火)

お盆時期は市場がお休みの関係で
8/13～17のメニューは変更になっております。

日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
26	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 ミニパン	牛乳 チーズ	お粥 野菜スープ ささ身の野菜和え りんご煮
27	火	ポークジンジャー 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 レモンケーキ	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ 魚のあんかけ 根菜類煮
28	水	タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ パンプキンスープ	お茶 おにぎり	牛乳 チーズ	お粥 野菜スープ ささ身のくず煮 ほうれん草和え
1 29	木	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	お茶 冷やしそうめん	牛乳 ビスコ	お粥 野菜スープ 煮魚 芋煮 バナナ
30	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 バナナ お菓子	牛乳 せんべい	お粥 野菜スープ ささ身の野菜和え りんご煮
3 31	土	サラダうどん オニオンスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスケット	野菜おじや スープ ささ身の煮物
5 19	月	魚のムニエル (レモンソース) ポテトサラダ オクラのすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 クッキー	お粥 野菜スープ ささ身のかぼちゃ煮 バナナ
6	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 ぜいべい	飲む ヨーグルト	お粥 野菜スープ ささ身のくず煮 りんご煮
7 21	水	チキンカレー ツナコーンサラダ	牛乳 二色ゼリー	飲む ヨーグルト	お粥 野菜スープ 魚の野菜あんかけ
8 22	木	魚の変わり衣まぶし ひじきとコーンのサラダ きのこスープ	お茶 かき氷 お菓子	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ 根菜類煮 りんご煮
9 23	金	豆腐のそぼろ煮 ハムともやしの中華和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 バター醤油ポテト	牛乳 コーンフレーク	お粥 野菜スープ 煮魚 ほうれん草和え
10 24	土	柳川風煮 二色野菜の香味漬け	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスコ	野菜おじや 煮りんご 人参煮 野菜スープ