



# 8月給食予定献立表



平成30年8月1日  
ひかり・第二・第三・第四ひかり保育園

日曜	9時30分 おやつ (3未)	昼食		3時 おやつ
		主食	献立名	
1水	牛乳 胚芽ビスコ	ごはん	魚の竜田揚げ ゆかり和え そうめん汁	スイカ ルヴァン
2木	スキムミルク 動物ビスケット	ごはん	レバーの味噌煮 わかめの酢の物 のっぺい汁	アイスクリーム 小魚アーモンド
3金	バナナ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 しめじの味噌汁 ブロッコリーとベーコンのサラダ	スキムミルク ムーンライトクッキー
4土	牛乳 サブレ	そば	冷麺 ぎょうざ マスカットゼリー	麦茶 ビスケット
6月	スキムミルク ハーベスト	ごはん	油淋鶏 ほうれん草のナムル 卵スープ	りんごジュース カリカリ煮干し 鉄ウエハース
7火	プリン	パン	ハンバーガー 野菜サラダ オニオンスープ ハッシュドポテト	カルピスシャーベット
8水	スキムミルク 炭酸せんべい	ごはん	焼きししゃも トマトサラダ なめこのすまし汁 メロン	フルーツ杏仁
9木	オレンジ	ごはん	豚肉のごま味噌焼き もずくの酢の物 なすの味噌汁	スキムミルク 抹茶クッキー
10金	牛乳 マンナ	ごはん	タンドリーチキン ごぼうサラダ キャベツのスープ	ぶどうゼリー
13月	野菜ジュース セサミスティック	そば	焼きそば チーズ 冷凍みかん	牛乳 エントリークラッカー
14火	麦茶 白い風船	うどん	冷やしうどん しらす和え バナナ	飲むヨーグルト マリービスケット
15水	牛乳 コーンフレーク	パン	レーズンパン ウインナー チーズ 牛乳	野菜ジュース きなこせんべい
16木	りんごジュース プレミアムクラッカー	スパゲティ	和風パスタ チキンナゲット ピーチゼリー	スキムミルク ポップコーン
17金	フルーツ和え	梅干し ごはん	炒り豆腐 レモン酢和え 麩のすまし汁	牛乳くずもち
18土	牛乳 ビスケット	うどん	五目うどん つくね オレンジゼリー	野菜ジュース ウエハース
20月	ミルミル	ごはん	なすと豚肉の味噌炒め はりはり漬け 冬瓜スープ	スキムミルク メロンパン
21火	牛乳 シガーフライ	ごはん	ロコモコ丼 グリーンサラダ フルーツゼリー	そうめん
22水	ヤクルト	ゆかり ごはん	かぼちゃコロッケ キャベツのツナ和え 豆乳スープ	フルーツヨーグルト
23木	牛乳 チョイスビスケット	ごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き 酢の物 大根のすまし汁	抹茶ミルク カルシウムせんべい
24金	ヨーグルト	ごはん	夏野菜カレー 福神漬け 大豆サラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト
25土	麦茶 ウエハース	そば	中華そば しゅうまい 冷凍パン	飲むヨーグルト クッキー
27月	スキムミルク バタークッキー	ごはん	鮭のマリネ カラフルサラダ アスパラスープ	麦茶 枝豆 ビスコ
28火	麦茶 えび満月	ごはん	肉じゃが キャベツの梅肉和え 切干大根の味噌汁	スキムミルク シガーフライ
29水	牛乳 きなこせんべい	パン	スペイン風オムレツ チェリー イタリアンサラダ ミルクスープ	麦茶 わかめおにぎり
30木	スキムミルク スティックパン	のり ごはん	魚の西京焼き ハムサラダ はんぺん汁	フルーチェ
31金	ジョア	ごはん	チキン南蛮 五目おひたし あおさの味噌汁	牛乳 フルーツグラノーラ

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

## 夏バテに気をつけよう！

連日、猛暑日が続いています。暑いからといって冷たいジュースやアイスクリームを食べ過ぎていませんか？しっかり食事を摂らなければ栄養が偏って体調を崩しやすくなります。元気に暑い夏を乗り切るために、献立には食欲や疲労回復を促す効果のある『キャベツの梅肉和え』や『かぼちゃのそぼろ煮』を取り入れています。体調管理に気を付けて元気に夏を乗り切りましょう！



## 今月の食育目標



- 3歳未満 食事の前後や手などが汚れたときはきれいに拭き心地良さを感ぜられるようにする。
- 3歳以上児・・・食事前後の挨拶の意味を知り感謝の気持ちを持つ。