

8月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
1	木	揚	ごはん きびなごのフライ 炒り豆腐 味噌汁	牛乳	牛乳寒
2	金	焼	ごはん タンドリーチキン 甘酢和え ビシソワーズ	牛乳	黒糖蒸しパン
3	土	麺	おにぎり 焼きそば フルーツ	牛乳	チーズケーキ
5	月	丼	ビビンバ丼 酢の物 味噌汁 フルーツ	牛乳	きな粉マカロニ
6	火	煮	ごはん 魚の煮付け かぼちゃのごまマヨ たぬき汁	牛乳	クッキー
7	水	炒	ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め ばんさんす わかめスープ	牛乳	フルーツポンチ
8	木	茹	ごはん 豚しゃぶ じゃこピーマン 春雨スープ	牛乳	さつまいも蒸しパン
9	金	焼	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのさっぱり和え 味噌汁	牛乳	かぼちゃ白玉
10	土	麺	おにぎり クリームスパゲティー フルーツ	牛乳	抹茶わらびもち
12	月	丼	みそ豚丼 高野豆腐の煮物 もずくスープ フルーツ	牛乳	人参蒸しパン
13	火	煮	ごはん じゃがたら もやしとハムのナムル 味噌汁	牛乳	あんこかし
14	水	炒	ごはん 回鍋肉 納豆和え そうめん汁	牛乳	南瓜スコーン
15	木	丼	ごはん 夏野菜カレー 金平 フルーツヨーグルト	牛乳	ドロップクッキー
16	金	揚	ごはん 白身魚のフライ ポークビーンズ コンソメスープ	牛乳	りんごゼリー、菓子
17	土	丼	親子丼 すまし汁 フルーツ	牛乳	スイートポテト
19	月	煮	ごはん 夏野菜の煮物 ツナと胡瓜の酢の物 とろろ汁	牛乳	フルーツ白玉
20	火	煮	ごはん 麻婆豆腐 チャプチェ ワンタンスープ	牛乳	みるくもち
21	水	焼	ごはん 魚のみそ漬け焼き ひじきサラダ 人参ポタージュ フルーツ	牛乳	杏仁豆腐
22	木	焼	ごはん 照り焼きチキン いんげんのピーナツ和え けんちん汁	牛乳	かぼちゃ蒸しパン
23	金	焼	魚の梅風味かば焼き スパゲティーサラダ 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
24	土	パン	フレンチトースト オニオンスープ フルーツ	牛乳	甘辛団子
26	月	揚	 ごはん 揚げ団子酢豚 野菜サラダトマトドレッシング かきたま汁 フルーツ	牛乳	ばななケーキ
27	火	煮	ごはん チキンのトマト煮 切干大根サラダ 味噌汁	牛乳	じゃがいももち
28	水	麺	梅おにぎり 沖縄そば たまたまトマピーチーズ焼き フルーツ	牛乳	ざぜん豆
29	木	丼	ごはん キーマカレー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	チーズ蒸しパン
30	金	焼	ごはん 魚のムニエル レバーの甘辛煮 味噌汁	牛乳	オレンジゼリー、菓子
31	土	丼	牛丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	たまごサンド



はお誕生会です！！

☆夏バテ回復☆

まだまだ暑い日が続きます。夏バテ回復には～？！

◎バランスのよい食事をとりましょう

- ・ごはんやパンなどエネルギー源になるもの
- ・肉や魚、豆腐など良質のたんぱく質
- ・体調を整えてくれる、ビタミン・ミネラル(緑黄色野菜・牛乳・海藻など)

◎適度な運動と十分な睡眠・休養、規則正しい生活で夏を乗りきりましょう(*^▽^*)ノ

