

給食だより

子供の家幼稚園

8月の献立

月	火	水	木	金	土
				1 ふかしもち・牛乳	2
				雑穀米 タンドリーチキン もりもりキャベツサラダ みそ汁・牛乳 ☆バナナハードケーキ	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
4 チーズ	5 バナナ・牛乳	6 フレーク・牛乳	7 ヨーグルト	8 ふかしもち・牛乳	9
雑穀米 豚肉のしょうが焼き みそ汁 牛乳 ☆クッキー	冷やし中華 ジャーマンポテト ヨーグルト ☆おにぎり	タコライス 野菜スープ パイン缶 牛乳 ☆マカロニきな粉	ごはん ビーフカレー 揚げなす ぶどう・牛乳 ☆パンちゃん	雑穀米 魚の南蛮漬け きゅうりとコーンのサラダ みそ汁・牛乳 ☆豆乳もち	パン ゼリー 牛乳 ☆クッキー
11 祭	12 フレーク・牛乳	13 おべんとう	14 おべんとう	15 おべんとう	16
山の日	ミートスパゲッティ 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳 ☆おにぎり	 ☆おやつ	 ☆おやつ	 ☆おやつ	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
18 チーズ	19 バナナ・牛乳	20 フレーク・牛乳	21 ヨーグルト	22 ふかしもち・牛乳	23
スパゲッティナポリタン ブロッコリーの中華サラダ グレープゼリー 牛乳 ☆せんべい	冷やし中華 ジャーマンポテト ヨーグルト ☆おにぎり	タコライス 野菜スープ パイン缶 牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米 豚肉のしょうが焼き みそ汁 牛乳 ☆スノーボールクッキー	雑穀米 タンドリーチキン もりもりキャベツサラダ みそ汁・牛乳 ☆バナナハードケーキ	パン ゼリー 牛乳 ☆クッキー
25 チーズ	26 バナナ・牛乳	27 フレーク・牛乳	28 ヨーグルト	29 ふかしもち・牛乳	30
わかめごはん キャベツと豚肉のみそ炒め きゅうりと春雨のサラダ 牛乳 ☆クッキー	ミートスパゲッティ 野菜スープ フルーツポンチ 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 鶏のから揚げ カラフルサラダ 夏野菜スープ・牛乳 ☆ほうれん草ケーキ	ごはん ビーフカレー 揚げなす ぶどう・牛乳 ☆スノーボールクッキー	雑穀米 魚の南蛮漬け きゅうりとコーンのサラダ みそ汁・牛乳 ☆豆乳もち	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。

☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。



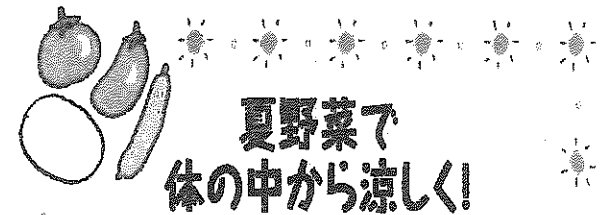
太陽の光がまぶしい夏がやってきましたね。

暑さによる疲れから、食欲が低下したり、身体の水分が失われて熱中症になったりする危険性があります。

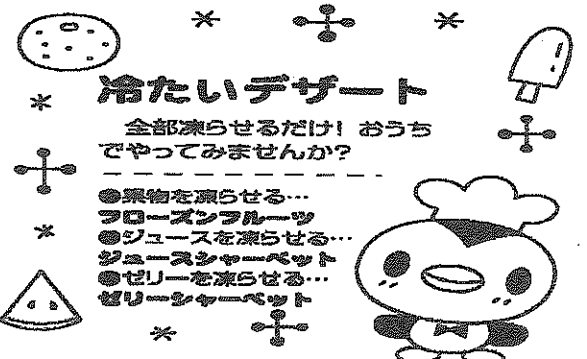
夏を楽しむためにも、家庭での食事、睡眠など規則正しい

生活リズムを保ちましょう(*~*)

夏を元気に過ごすために・・・



きゅうり、トマトなど夏野菜は水分をたっぷり含んでるので、汗で奪われた水分を補給したり、身体を冷やしてくれます。
また利尿作用のあるカリウムも多いので暑さでとりすぎてしまった水分をしっかりと出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜をたべて元気に夏を楽しみ切りましょう(*~*)



冷たいデザート

全部凍らせるだけ！ おうちでやってみませんか？

- 果物を凍らせる...
- フローズンフルーツ
- ジュースを凍らせる...
- ジュースシャーベット
- ゼリーを凍らせる...
- ゼリーシャーベット