



8月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和元年 8月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	木	1日牛乳 かし 29日100%ジュース かし	わかめごはん 魚のてりやき みそ汁 1日そうめんうりごま酢あえ じゃこピーマン 29日ごまあえ ピーマン昆布	白身魚 厚揚げ 1日しらす干し	米	小松菜 キャベツ きゅうり なす 小葱 大根 ピーマン	すいか かし	いも類
2	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン キャベツのスープ 2日鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ 30日鶏肉クラック焼 ワカメ入ドレッシングサラダ	2日鶏むね肉 30日鶏もも肉	2日テーブルロール 30日ミニ牛乳/パン じゃが芋	2日かぼちゃ トマト 30日わかめ レタス きゅうり キャベツ 人参 玉葱 もやし	ヨーグルト バナナ かし	魚介類 豆類
3	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン しらすあえ いそべポテト 果物	豚こま切 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ ピーマン ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり		種実類
5	月	牛乳 チーズ かし	パン 中華風ローストポーク 切干大根サラダ ズッキーニスープ	豚ひれ肉	ミニクワッサン じゃが芋	切干大根 人参 キャベツ ほうれん草 ズッキーニ もやし	メロン 昆布 かし	卵類 豆類
6	火	牛乳 ぶどう	とうもろこしごはん 煮魚 トマト おくら納豆あえ 豚汁	白身魚/青魚 豚こま切 納豆	米 じゃが芋 こんにやく	とうもろこし 人参 トマト おくら きゅうり 大根 小葱	ゼリー かし	種実類
7	水	牛乳 りんご	パン じゃが芋とベーコンのマヨネーズ焼 ドレッシングサラダ かぼちゃスープ	ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	ピーマン かぼちゃ パセリ 赤パプリカ 人参 玉葱 もやし	おからドーナツ	野菜類 魚介類
8	木	ヨーグルト かし	夏野菜カレーライス ししゃも 8日ひじきの煮物 うずら煮豆 ポリポリきゅうり 22日ポークビーンズ ドレッシングサラダ	牛こま切 水煮大豆 8日うずら豆 22日豚こま切 ししゃも	米 8日こんにやく	なす かぼちゃ 人参 玉葱 きゅうり 8日ひじき 22日キャベツ トマト	ぶどう かし	種実類
9	金	牛乳 かし	パン りんご入コールスロー 春雨スープ 9日魚のかおり揚げ 23日ちくわのいそべ揚げ	9日白身魚 23日ちくわ 卵	ミニ牛乳/パン 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 青のり キャベツ りんご きゅうり しいたけ	オレンジジュース バナナ かし	豆類 野菜類
10	土	牛乳 かし	きつねうどん チンジャオロースー 果物 10日かぼちゃ甘煮 24日うずら煮豆	油揚げ 豚こま切 10日うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン なすび 24日かぼちゃ 小葱		魚介類
19	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 みそ汁 ミートボール甘煮 キャベツのごまあえ	水煮大豆 ミートボール	米 こんにやく	人参 ごぼう 大根 キャベツ しめじ わかめ 小葱	すいか かし かえりちりめん	野菜類 卵類
20	火	牛乳 昆布 かし	【食育の日】 そうめん 鶏肉のバーベキュー焼き 高野豆腐の含め煮 ピーナツあえ	鶏もも肉 ロース/ham 高野豆腐	そうめん	きゅうり しいたけ ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱	かき氷 かし	いも類 野菜類
21	水	牛乳 メロン	パン 魚のアーモンド焼き 梨酢あえ ズッキーニスープ	白身魚 たこ	ミニクワッサン じゃが芋	パセリ きゅうり 梨 ズッキーニ 人参 玉葱 もやし	ゼリー かし	豆類 野菜類
26	月	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き 和風サラダ とうがんスープ	鮭 水煮大豆 かにほぐし身 豆腐	テーブルロール	ごぼう 人参 玉葱 とうがん きゅうり ひじき 小葱 ごま	ぶどう かし	いも類
27	火	牛乳 チーズ かし	親子丼 なすとピーマンのいためもの 春雨のあえもの 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 ロース/ham 白身魚すり身	米 春雨	なす ピーマン キャベツ 人参 玉葱 きゅうり 大根 小葱	梨 かし	豆類 野菜類
28	水	牛乳 りんご	パン 豚肉のぼん酢あえ マカロニサラダ スキムスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用) シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 もやし キャベツ きゅうり ピーマン パセリ	かぼちゃケーキ	魚介類
31	土	牛乳 かし	肉うどん かぼちゃの甘煮 もみのりあえ 果物	牛こま切	うどん	キャベツ かぼちゃ 玉葱 小葱 のり ほうれん草 人参		いも類 野菜類

13(火)・14(水)・15(木)・16(金)はお盆です。給食はありません

20(火) 卒園児大集合です



給食だより



疲れをとる食事のススメ

子どもが元気になる食事

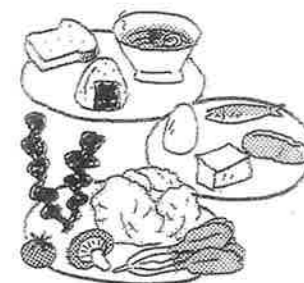
朝ごはんはエネルギーを補給しましょう!

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



いろいろな食品を食べましょう!

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。



夕食は早めに。夜食はひかえましょう!

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。



家族そろって食事をしましょう!

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。

