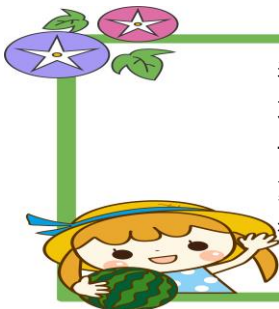




8月 献立表(ちよだ保育園)

R7 8月市立保育園
栄養士 井手野

月		火		水		木		金		土	
今月の予定				猛暑が続いています。こまめな水分摂取とバランスの取れた食事で暑い夏を乗り切りましょう♪胡瓜、トマト、ナス、オクラ、レタス等の夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体温を調節する働きもあります。旬の野菜をお料理に取り入れてみてはいかがでしょうか(´▽`) 							
7日 クッキング (パフェ) 26日 誕生会											
暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。 				日 未満児 朝のおやつ		1 牛乳 ロールパン		2 牛乳 ビスケット			
				全園児 副食		魚のコーンマヨ焼き 野菜のナムル 南瓜煮 オレンジ		スパゲティーミートソース チーズ バナナ			
				未満児。主食 追加食		そばろご飯					
				全園児 3時のおやつ		お好み焼き		牛乳 チーズ蒸しパン			
4 牛乳 お魚ボーロ		5 牛乳 ゴマいりこ		6 牛乳 バナナ		7 牛乳 紫芋せんべい		8 ヨーグルト		9 牛乳 ビスケット	
ハンバーグ キャベツのゴマ和え 豆腐チャンプル オレンジ		野菜の味噌汁 煮魚 ポテトサラダ チーズ バナナ		南瓜グラタン 胡瓜の酢の物 がんも煮 ゴマいりこ スイカ		魚フライオーロラソース 胡瓜とオクラ梅和え ひじき煮 納豆 オレンジ		焼き肉 冬瓜のそばろ煮 プレーンオムレツ バナナ		五目うどん チーズ バナナ	
ご飯 じゃが芋金平		牛丼		ご飯 もやしと卵の炒め物		ご飯 味噌汁		ご飯 すまし汁			
ももリンゴゼリー		プリンアラモード		牛乳 ヨーグルト蒸しぱん		パフェ(以上児) ヨーグルト(未満児)		牛乳 じゃがチーズもち		牛乳 ランチパック	
11		12 牛乳 バナナ		13 牛乳 ウエハース		14 牛乳 ゴマいりこ		15 チーズ		16 牛乳 ビスケット	
山の日 		魚のかりかり焼き 中華サラダ 高野豆腐の卵とじ みかん缶		肉じゃが 胡瓜とナスのゴマ和え ふりかけ オレンジ		麻婆豆腐 マカロニサラダ チーズ もも缶		ポークカレー コーンサラダ ゴマいりこ オレンジ		そうめん チーズ バナナ	
		ご飯 南瓜煮		ご飯 かき玉汁		ご飯 味噌汁		ご飯 ウインナー			
		牛乳 ゆでとうもろこし		牛乳 ひだまりパン		ヨーグルト ビスケット		牛乳 ビスコ		牛乳 ミルクパン	
18 牛乳 ゴマいりこ		19 ヨーグルト		20 牛乳 バナナ		21 牛乳 ミレービスケット		22 牛乳 ロールパン		23 牛乳 ビスケット	
ポークチャップ 塩昆布サラダ 厚揚げ煮 チーズ		冬瓜スープ 鶏のさっぱり煮 ナスの炒め物 チーズ バナナ		魚の味噌マヨ焼き 春雨のゴマ酢和え じゃが芋の鶏そばろ煮 オレンジ		かしわ汁 ゴマいりこ チーズオムレツ ひじきサラダ パイン(バナナ)		肉豆腐 ドレッシング和え 昆布ポテト オレンジ		カレーライス チーズ バナナ	
ご飯 きのこスープ		ご飯 こふき芋		納豆ご飯		ご飯 肉豆腐		ご飯 焼肉			
フルーツポンチ		牛乳 ツナマヨトースト		焼きそば		人参ゼリー		牛乳 かみかみクッキー		牛乳 スティックパン	
25 牛乳 ウエハース		26 チーズ		27 ヨーグルト		28 牛乳 ロールパン		29 牛乳 マンナビスケット		30 牛乳 ビスケット	
八宝豆腐 卵焼き 胡瓜の中華漬け ふりかけ チーズ		チキンナゲット 南瓜サラダ ナポリタン すまし汁 スイカ		卵とコーンのスープ 鮭の塩焼き チャプチェ 納豆 バナナ		ラザニア 山吹和え こふき芋 ゴマいりこ オレンジ		サバの塩焼き スパゲティーサラダ 五目金平 バナナ		焼きそば チーズ バナナ	
ご飯 煮魚		炊き込みご飯		ご飯 胡瓜のゴマ和え		ご飯 野菜スープ		ご飯 青梗菜スープ			
フルーツヨーグルト		牛乳 人参ケーキ		牛乳 じゃこポテト		鮭昆布おにぎり		牛乳 パンプキントースト		牛乳 ミニ食パン	