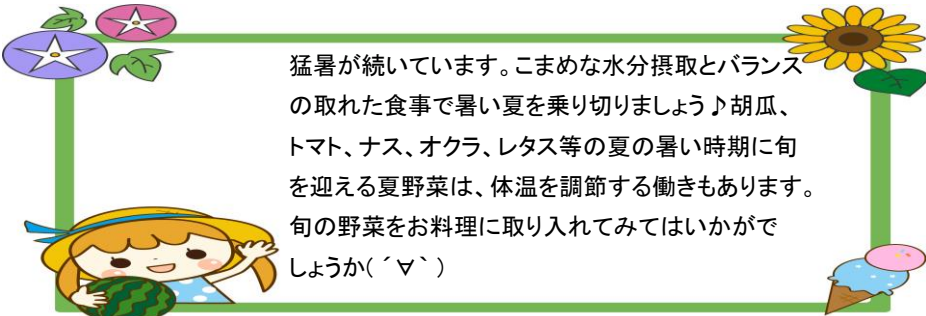




8月 献立表 (仁比山保育園)

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(´∀｀)			
21日 クッキング (プリンパフェ) 28日 誕生会					

 暑いとつい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、虫歯や肥満、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 チーズ	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	フルーツポンチ	牛乳 チーズ蒸しパン

4 牛乳 お魚ポーロ	5 牛乳 バナナ	6 ヨーグルト	7 牛乳 紫芋せんべい	8 牛乳 ゴマいりこ	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 ご飯 じゃが芋金平	野菜の味噌汁 煮魚 ポテトサラダ チーズ スイカ	南瓜グラタン 胡瓜の酢の物 がんも煮 バナナ ご飯 もやしソテー	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 ご飯 味噌汁	焼肉 冬瓜のそばろ煮 プレーンオムレツ バナナ ご飯 すまし汁	五目うどん チーズ バナナ
ももリンゴゼリー	(以)パピコ (未)ヨーグルト	牛乳 ツナマヨトースト	お好み焼き	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 ビスケット	14 牛乳 ゴマいりこ	15 チーズ	16 牛乳 ビスケット
山の日 	魚のカリカリ焼き 中華サラダ 高野豆腐の卵とじ みかん缶 ご飯 南瓜煮 牛乳 ゆでとうもろこし	肉じゃが 胡瓜とナスのゴマ和え ふりかけ オレンジ ご飯 かき玉汁 牛乳 ひだまりパン	麻婆豆腐 マカロニサラダ チーズ もも缶 ご飯 味噌汁 ヨーグルト ビスケット	ポークカレー コーンサラダ ごまいりこ オレンジ ご飯 ウインナー 牛乳 ビスコ	そうめん チーズ バナナ
18 牛乳 マリービスケット	19 牛乳 バナナ	20 ヨーグルト	21 牛乳 ゴマいりこ	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 ゴマいりこ バナナ ご飯 きのこスープ 人参ゼリー	冬瓜スープ 鶏のさっぱり煮 ナスの炒め物 チーズ オレンジ ご飯 こふき芋 牛乳 ヨーグルト蒸しぱん	魚のみそマヨ焼き 春雨のゴマ酢和え じゃが芋の鶏そばろ煮 バナナ 納豆ご飯 焼きそば	かしわ汁 チーズオムレツ スパゲティーサラダ ふりかけ パイン(バナナ) ご飯 豆腐煮 プリンパフェ	肉豆腐 ドレッシング和え 昆布ポテト チーズ オレンジ ご飯 焼肉 牛乳 かみかみクッキー	カレーライス チーズ バナナ
25 牛乳 ミレービスケット	26 ヨーグルト	27 牛乳 ロールパン	28 チーズ	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(ネギ) 胡瓜の中華漬け ふりかけ チーズ ご飯 煮魚 フルーツヨーグルト	卵とコーンのスープ 鮭の塩焼き チャプチェ 納豆 バナナ ご飯 胡瓜のゴマ和え 牛乳 じゃこポテト	ラザニア 山吹和え こふき芋 ゴマいりこ オレンジ ご飯 野菜スープ 鮭昆布おにぎり	チキンナゲット 南瓜サラダ ナポリタン すまし汁 スイカ 炊き込みご飯 牛乳 人参ケーキ	サバの塩焼き ひじきサラダ 五目金平 バナナ ご飯 青梗菜スープ 牛乳 パンプキントースト	ちゃんぽん チーズ バナナ