



# 8月 献立表(西郷 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		<p>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(´▽`)</p>			
28日 誕生会 クッキング (たこ焼き)					

<p>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、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。</p>	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	牛乳 人参ケーキ		牛乳 バターツイスト		

4	牛乳 お魚ポーロ	5	牛乳 バナナ	6	牛乳 ゴマいりこ	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 スイカ		南瓜グラタン 胡瓜の酢の物 がんと煮 バナナ		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		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 もやしソテー		ご飯 味噌汁		ご飯 すまし汁			
ももリンゴゼリー		アイスクリーム(以) ヨーグルト(未)		牛乳 ヨーグルト蒸しぱん		フルーツポンチ		牛乳 じゃがチーズもち		牛乳 ミニクリームパン	
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 ごまいりこ オレンジ		そうめん チーズ バナナ	
ご飯 南瓜煮		ご飯 南蛮煮		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		牛乳		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 マリービスケット	19	牛乳 バナナ	20	チーズ	21	牛乳 ロールパン	22	ヨーグルト	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		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		チキンナゲット 南瓜サラダ ナポリタン すまし汁 スイカ		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		八宝豆腐 卵焼き(ネギ) 胡瓜の中華漬け 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		炊き込みご飯		ご飯 青梗菜スープ		ご飯 焼肉			
人参ゼリー		牛乳 ツナマヨトースト		たこ焼き(4.5歳) お好み焼き(未、3歳児)		プリンアラモード		焼きそば		牛乳 スティックパン	
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	牛乳 ゴマいりこ	29	牛乳 マンナビスケット	30	牛乳 ビスケット
肉豆腐 ドレッシング和え 昆布ポテト チーズ		卵とコーンのスープ 鮭の塩焼き チャップチェ 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		かしわ汁 チーズオムレツ ひじきサラダ ふりかけ バイン(バナナ)		サバの塩焼き スパゲティーサラダ 五目金平 バナナ		ちゃんぽん チーズ バナナ	
ご飯 煮魚		ご飯 胡瓜のゴマ和え		ご飯 野菜スープ		ご飯 肉豆腐		納豆ご飯			
フルーツヨーグルト		牛乳 じゃこポテト		牛乳 かみかみクッキー		鮭昆布おにぎり		牛乳 パンPKイントースト		牛乳 ミニ食パン	