



日	献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 木	雑穀ごはん 麩すまし汁 鮭みそ焼き 三色和え グレープフルーツ	味しらべ	じゃが芋もち 牛乳
2 金	カレーうどん 高野豆腐煮 ほうれん草お浸し オレンジ 牛乳	マリー	ツナマヨおむすび
3 土	のりごはん 親子煮 きゅうりとトマト和え物 果物 牛乳	白い風船	菓子
4 日			
5 月	中華おこわ 春雨スープ 肉団子 ナムル パナナ	星たべよ	あんトースト 牛乳
6 火	サンドイッチ ポトフ サラスパサラダ グレープフルーツ	五穀ビスケット	パインケーキ 牛乳
7 水	枝豆ごはん にらすまし汁 鶏梅マヨ焼き 水菜ツナ和え チーズ すいか	お野菜せんべい	ボンデケーキ 牛乳
8 木	ゆかりごはん セロリスープ 高野豆腐肉づめ煮 チンゲン菜酢の物 とうもろこし オレンジ	クラッカー	お好み焼き 牛乳
9 金	麦ごはん 大根みそ汁 あじ南蛮づけ 白和え グレープフルーツ	ビスコ	ぶどうゼリー 鉄ウエハース
10 土	ツナ和風パスタ ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	味しらべ	菓子
11 日			
12 月	( 振替休日 )		
13 火	 夏期保育 		
14 水			
15 木			
16 金	高菜ごはん ごぼうスープ 鶏からあげ フレンチサラダ オレンジ	ぱりんこ	リッツサンド 牛乳
17 土	ふりかけおむすび 豚汁 きゅうり酢の物 フルーチェ	お野菜せんべい	菓子
18 日			
19 月	雑穀ごはん なすみそ汁 鮭香味焼き マカロニサラダ チーズ パナナ	白い風船	クッキー 牛乳
★20 火	かにさんごはん かき玉汁 豆腐ハンバーグ ピーマンごまみそ炒め ピオーネ	マリー	お楽しみゼリー ココア
21 水	黒豆おこわ 肉じゃが チンゲン菜ハム和え物 グレープフルーツ	カルシウムせんべい	バナナホットケーキ 牛乳
22 木	納豆おくらごはん わかめスープ ゆで豚ポン酢和え かぼちゃサラダ オレンジ	クラッカー	スマイルポテト 牛乳
23 金	骨っこパン もずくスープ チキンカツ たまごサラダ ジャムヨーグルト	星たべよ	鮭おむすび
24 土	ウインナーピラフ マーボー春雨 果物 牛乳	味しらべ	菓子
25 日			
26 月	わかめごはん 小松菜みそ汁 松風焼き 大根酢の物 オレンジ	五穀ビスケット	チーズ蒸しパン 牛乳
27 火	麦ごはん じゃが芋スープ さばカレー焼き 春雨風中華サラダ 煮豆 りんご	ぱりんこ	シュガーパイ 牛乳
28 水	ジャージャー麺 レバーケチャップ煮 キャベツコーンサラダ パナナ	おむすびせんべい	あんドーナツ 牛乳
29 木	きなごごはん おくらすまし汁 豚ロース塩麩焼き トマト青しそ和え ひじき煮 グレープフルーツ	鉄ウエハース	ココアサンド 牛乳
30 金	コーンライス きのコスープ スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ ピオーネ	カルシウムせんべい	いちごババロア
31 土	豚丼 じゃが芋ハムサラダ 果物 牛乳	白い風船	菓子

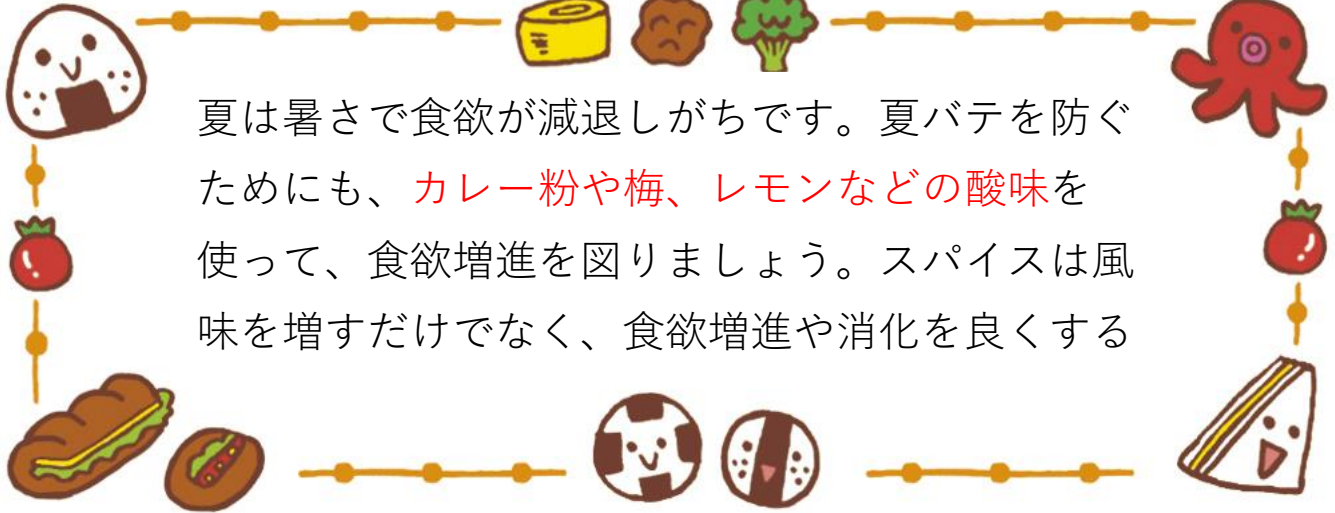
\* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

\* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。



## 行事食

- ★5日(月)～9日(金) ばら組給食参観
- ★20日(火) お誕生会
- ★26日(月)～30日(金) きく組給食参観



夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くする

★保育園でも8月は、梅マヨ焼きやカレー焼き、酢の物、南蛮漬けなど暑い時期でも食べやすくなるようにと献立に取り入れています。



## ★夏の疲れ回復のために★

- 1 早寝、早起きで生活リズムをつくる。
- 2 1日の始まりの朝食を大切に。
- 3 良質のたんぱく質とビタミン、ミネラルを十分にとる。

