

平成 29 年



8 月 給 食 献 立 表

【 今 月 の 目 標 】・・・夏野菜を食べ暑さに負けないようにしましょう

須 佐 保 育 園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時 (未満児)	3時 (共通)
1	火	ハン	豆腐の落とし焼き きゅうりの酢の物 ちゃんぽん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/香味おにぎり/果物
2	水	ご飯	魚の塩こうじ焼き ビーフン炒め かき卵汁	牛乳/ごまトースト	ヤクルト/水ようかん/果物
3	木	人参ご飯	コーンコロケ 海藻サラダ とうがんの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チーズスティック/果物
4	金	ご飯	チーズハンバーグ キャベツのレモン和え 豆腐の五目汁	牛乳/煮りんご	牛乳/ポテトチップス/果物
5	土	ご飯	トマトのグラタン 大豆のヒジキ煮 オクラのスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/梅が枝餅/果物
7	月	ご飯	がんもどき シーチキンサラダ コーンクリームシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/ミックスピザ/果物
8	火	ご飯	タンドリーチキン 野菜のごま和え 冷やし中華	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/フレンチトースト/果物
9	水	ひじきご飯	※魚のグリーンソース焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/まんじゅう/果物
10	木	ご飯	野菜の肉巻き 卵サラダ ポークビーンズ	牛乳/青のりラスク	牛乳/サクサククッキー/果物
12	土	ハン	茄子とトマトのハスタ ビーンズサラダ 卵スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/かっぱ巻き/果物
14	月	玄米ご飯	鶏のから揚げ 野菜の土佐和え ホワイトシチュー	牛乳/黄粉団子	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
15	火	弁当の日 		牛乳/菓子	牛乳/菓子/果物
16	水	ご飯	魚のエスカベージュ きんぴらごぼう ポトフ	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/お好み焼き/果物
17	木	ご飯	茄子サンド焼き フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳/チーズトースト	牛乳/ソーメン汁/果物
18	金	ご飯	ビーマンの肉詰め 切り干し大根の煮物 オニオンスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/レモンクッキー/果物
19	土	ハン	塩焼きそば トマトの卵とじ 厚揚げの味噌汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/いなり寿司/果物
21	月	コーンご飯	豆腐のチキンナゲット 野菜の酢味噌和え ビーフシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/フルーツゼリー
22	火	ご飯	皿うどん ミックスごまめ ワカメスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/マドレーヌ/果物
23	水	ごまご飯	魚のコーン焼き 和風サラダ 団子汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チーズパン/果物
24	木	ご飯	餃子 ゴーヤチャンフルー 茄子の味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/みたらし団子/果物
25	金	ご飯	ミートボール マカロニサラダ ビーンズスープ	牛乳/トースト	牛乳/とうもろこし/果物
26	土	ハン	ナポリタン ミモザサラダ ※コーンスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ホットケーキ/果物
28	月	ご飯	※つくねのしそ巻き揚げ 納豆とオクラの和え物 イエローシチュー	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/バナナマフィン
29	火	ご飯	すり身焼き シーチキン卵 きつねうどん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/チヂミ/果物
30	水	誕生会  ちらし寿司 野菜のサンドとんかつ トマトサラダ スバゲティ 中華スープ		牛乳/菓子	牛乳/フルーツボンチ
31	木	ご飯	豚肉のチーズポテト焼き 野菜入りキッシュ 春雨汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/もちもちパン/果物

※は、新メニューです。



夏バテを防ぐ！食事ポイント

日差しもつよくなり夏真っ盛りですね。これから、暑い日をのりこえるためにも毎日の食生活を大切にしたいですね。

◎ あっさりした食事はばかりでは、スタミナ不足になるので、夏バテ防止に効果的な

ビタミンB（豚肉・レバーなど）やビタミンC（野菜・果物など）が多い食べ物を食べた方がいいそうです。

◎ 冷たいものばかりを食べすぎると、お腹をこわしやすいので気を付けましょうね。

当園でも、こまめに水分をとりながら夏バテ防止となる豚肉や旬の野菜・果物を取り入れております。

