



8月のこんだて

平成27年8月1日

【給食目標】・・・モリモリ食べて元気なからだをつくりましょう。

吉井北保育園

| 日  | 曜 | こんだてめい |                                    | お や つ    |        |             |
|----|---|--------|------------------------------------|----------|--------|-------------|
|    |   |        |                                    | 9時(未満児)  | 3時(共通) |             |
| 1  | 土 | ご飯     | ビーフン炒め・大豆といりこの炒り煮・厚揚げのみそ汁          | 青のり卵焼き   | 牛乳     | みたらし団子      |
| 3  | 月 | ご飯     | 魚の磯辺焼き・彩りサラダ・ほうれん草卵スープ・りんご         | じゃがバター   | 牛乳     | ココアクッキー     |
| 4  | 火 | ゆかりご飯  | 鶏の甘酢煮・切り干し大根の胡麻ネーズ・パンプキンスープ        | 人参蒸しパン   | 牛乳     | フルーツポンチ     |
| 5  | 水 | ご飯     | 冷やし中華・ひじきの炒り煮・夏野菜スープ・バナナ           | マカロニあべかわ | 牛乳     | サブレ         |
| 6  | 木 | ご飯     | 豆腐のハンバーグ・もやしのナムル・五目汁               | 胡麻トースト   | 牛乳     | 水ようかん       |
| 7  | 金 | 梅干しご飯  | 魚のごまフライ・筑前煮・なすのみそ汁・りんご             | 厚揚げ煮     | 牛乳     | 南瓜ドーナツ      |
| 8  | 土 | ご飯     | 焼きそば・昆布煮・南瓜のみそ汁                    | 寒天       | 牛乳     | 冷やしぜんざい     |
| 10 | 月 | ご飯     | 肉じゃが・きゅうりとわかめの酢の物・くずし豆腐のけんちん汁・キウイ  | 大豆煮      | 牛乳     | きな粉マフィン     |
| 11 | 火 | ご飯     | ゴーヤ入りつくねの照り焼き・切り干し大根の煮物・春雨スープ      | りんご煮     | 牛乳     | フレンチトースト    |
| 12 | 水 | ご飯     | 鶏のから揚げ・ごぼうのカレーマヨサラダ・ミネストローネスープ・バナナ | そうめん汁    | 牛乳     | 田舎饅頭        |
| 13 | 木 | ご飯     | 和風スパゲティ・コールスローサラダ・わかめのすまし汁         | きな粉豆腐白玉  | 牛乳     | ホットケーキ      |
| 14 | 金 |        | 弁当の日                               |          |        |             |
| 15 | 土 |        | 弁当の日                               |          |        |             |
| 17 | 月 | ご飯     | なすのはさみ揚げ・切り干し大根の煮物・トマトスープ・りんご      | 南瓜のあべかわ  | 牛乳     | ヨーグルトスコーン   |
| 18 | 火 | 炊込みご飯  | 魚のあんかけ・春雨の酢の物・団子汁                  | お麩ラスク    | 牛乳     | 煮豆・炒りいりこ    |
| 19 | 水 | ご飯     | すり身バーグ・キャベツとハムのサラダ・豆腐の五目汁・オレンジ     | ジャムサンド   | 牛乳     | わらび餅        |
| 20 | 木 | わかめご飯  | サラダうどん・なすの味噌煮・えのきのすまし汁             | 卵焼き      | 牛乳     | フルーツヨーグルト   |
| 21 | 金 | ご飯     | 揚げ餃子・もやしときゅうりのごま酢あえ・春雨スープ・バナナ      | 野菜グラッセ   | 牛乳     | 梅が枝餅        |
| 22 | 土 | ご飯     | ポテトオムレツ・大豆の五目煮・けんちん汁               | 肉団子      | 牛乳     | 混ぜご飯おにぎり    |
| 24 | 月 | 梅干しご飯  | 魚のごまフライ・おかず金平・はんぺん団子のすまし汁・りんご      | 豆腐煮      | 牛乳     | アメリカンドック    |
| 25 | 火 | ご飯     | 野菜グラタン・切り干し大根サラダ・ポパイスープ            | バナナ      | 牛乳     | ほうれん草入り白玉団子 |
| 26 | 水 | ご飯     | 照り焼き鶏の肉団子・野菜ソテー・豆腐のみそ汁・キウイ         | ホットケーキ   | 牛乳     | 冷やしそうめん汁    |
| 27 | 木 | お誕生会   | ハンバーグカレー・南瓜サラダ・ミニトマト・オクラのすまし汁・すいか  | 大豆煮      | 牛乳     | りんごのパウンドケーキ |
| 28 | 金 | ご飯     | チキンカツ・きゅうりの酢の物・きつねうどん              | 粉ふき芋     | 牛乳     | チヂミ         |
| 29 | 土 | ご飯     | 春巻き・ツナ南瓜サラダ・具だくさんスープ               | きな粉団子    | 牛乳     | コロコロ豆腐ドーナツ  |
| 31 | 月 | ご飯     | すり身揚げ・酢の物・野菜スープ・オレンジ               | バタートースト  | 牛乳     | いなり寿司       |

## たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

