



給食だより

2021年8月
あけほのこども園



～夏野菜で夏バテ予防～

太陽の恵みをうけて育った夏野菜は、汗をかいて失われるミネラルやビタミンが豊富に含まれていて、猛暑に負けない体づくりにぴったりです。今月の献立にも、夏野菜がたくさん登場します。しっかりと食べて、暑い夏をのりきりましょう♪

トマト：疲労回復
なす：体温を下げる
かぼちゃ：免疫力を高める

きゅうり：体温を下げる・脱水予防
とうもろこし：疲労回復・胃腸の調子を整える
オクラ：胃腸を守る

		8月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日		
2	月	トマト煮込みバーグ ひとロスパ つけ野菜 フルーツ	お菓子	ホットケーキ
3	火	かじきカレー揚げ ひじき煮 ほうれん草なめたけ和え	フルーチェ	お菓子
4	水	鶏みぞマヨ焼き 春雨ツナ炒め フロッコリーサラダ	お菓子	ぶどうゼリー
5	木	シチュー ナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
6	金	焼き魚(ホッケ) 子和え 小松菜和え物 フルーツ	お菓子	フレンチトースト
7	土	さつまい エビしゅうまい ごぼうサラダ しらすふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	日	祝日・山の日		
9	月	振替休日		
10	火	赤魚煮付け もやしひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	カルピスゼリー
11	水	ギョーザ 春雨サラダ つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
12	木	豚汁 ケチャップウインナー マカロニサラダ	お菓子	お菓子
13	金	そうめん さんまかば焼き つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
14	土	スパゲティ ミートボール つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
15	日	休日		
16	月	焼き鮭 春雨豚肉炒め ほうれん草ごま和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
17	火	ごぼう肉巻き おから炒め 小松菜ささみ和え	お菓子	フルーツポンチ
18	水	親子煮 肉しゅうまい スパゲティサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	木	ちくわ納豆 きんぴらごぼう フロッコリーサラダ	フルーチェ	お菓子
20	金	せんべい汁 はんぺんフライ もやし和え物 おかかふいかけ	お菓子	さつまいもクッキー
21	土	夏野菜カレー エビフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
22	日	休日		
23	月	千キンカツ かぼちゃ甘煮 ほうれん草ツナ和え	お菓子	プリン
24	火	コーンシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
25	水	赤魚みぞ焼き ひじきだし巻き卵 ポテトサラダ フルーツ	お菓子	カッフェーキ
26	木	すき焼き風煮 アジフライ マカロニサラダ しらすふいかけ	ヨーグルト	お菓子
27	金	しょうが焼き もやしたらこ炒め 小松菜和え物	お菓子	ジャムサンド
28	土	いも汁 白身魚フライ スパゲティサラダ チーズ納豆 フルーツ	フルーチェ	お菓子
29	日	休日		
30	月	誕生会 冷やしうどん 夏野菜かき揚げ つけ野菜 フルーツ	...	アイスクリーム
31	火	肉団子スープ ギョーザ もやし和え物 フルーツ	フルーチェ	お菓子



《子どもの適量とは》

子どもは胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。主菜を食べ過ぎれば、副菜を食べることができなくなってしまうことがあります。「適量」を知ってバランスのよい食事を心がけましょう。



主食：主菜：副菜＝2：2：1



ファミリーレストランのお子様ランチ☺



主食：主菜：副菜＝3：1：2



望ましい子どもの食事☺



7月七夕 行事食紹介



給食
「七夕そうめん汁」



おやつ
「七夕2色ゼリー」

※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ください。玄関に掲示してお知らせします。