

給食だより

2022年8月
あけぼのこども園

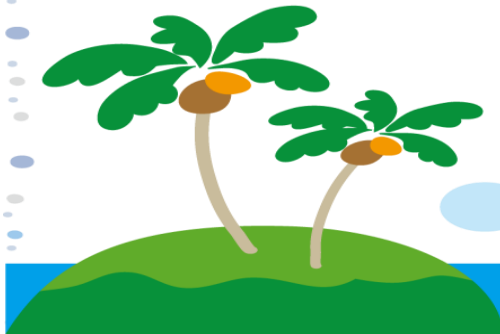


～夏野菜で熱中症対策～

体内の水分量を調節してくれる夏野菜。上手に取り入れて普段の食事から熱中症対策をしましょう。

旬の果物も取り入れています

- ◆体の熱を逃がしてくれる食材
トマト・キュウリ・なす・ズッキーニ・冬瓜
- ◆体の余分な水分を出してくれる食材
きゅうり・なす・とうもろこし・冬瓜・すいか・メロ



		8月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	月	タンダーチキン 子とえ ほうれん草ごま和え	フルーチェ	お菓子
2	火	たらマヨ焼き きんぴらごぼう 小松菜ツナ和え フルーツ	お菓子	オレンジゼリー
3	水	コーンシチュー ケチャップウインナー キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
4	木	ちくわ納豆 ひじき煮 ほうれん草ささみ和え	フルーチェ	お菓子
5	金	焼き魚(ほっけ) 春雨ひき肉炒め フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	バタースティック
6	土	せんべい汁 春巻き もやしのツナ和え しらすふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
7	日	休日		
8	月	焼き鮭 おから炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	バナナケーキ
9	火	親子煮 アジフライ 春雨マヨサラダ おかかふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
10	水	肉じゃが ほうれん草ツナ和え つけ野菜 フルーツ	フルーチェ	ヨーグルトアイス
11	木	祝日・山の日		
12	金	豚汁 肉しょうまい つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
13	土	そうめん汁 さんまかぼ焼き つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
14	日	休日		
15	月	ギョーザ 魚肉ソーセージ炒め つけ野菜	お菓子	お菓子
16	火	さつまい みたボール つけ野菜 フルーツ	お菓子	お菓子
17	水	かじきカレー揚げ かぼちゃ甘煮 小松菜ごま和え	お菓子	グレフィルゼリー
18	木	ポークカレー ナゲット コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	金	マーボー豆腐 エビしょうまい フロッキーサラダ	お菓子	ジャムサンド
20	土	さんまみりん焼き もやしたらこ炒め ほうれん草ハム和え フルーツ	フルーチェ	お菓子
21	日	休日		
22	月	豆腐ハンバーグ ひとロスパ もやし中華和え	お菓子	ホットケーキ
23	火	さば味噌煮 ひじきだし巻き卵 トマトサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
24	水	カツ煮 小松菜ごま和え つけ野菜	お菓子	おからマフィン
25	木	あかうお煮付け ひじき煮 ポテトサラダ	フルーチェ	お菓子
26	金	お誕生会 冷やしきつねうどん ちくわ揚げ 焼きとうもろこし フルーツ	...	豆乳シュークリーム
27	土	いもっこ汁 エビしょうまい スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
28	日	休日		
29	月	キャベツしょうまい 子とえ もやしささみ和え	お菓子	フルーツポンチ
30	火	バラ焼き きんぴらごぼう ほうれん草ごま和え	フルーチェ	お菓子
31	水	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

《ごはんのおはなし》

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、腹持ちがいい食材です。また、誤嚥のリスクが低く消化も良いので、低年齢の子どもにとって安心・安全な食べものです。ごはんの良さを見直し、ごはんを中心とした食生活を楽しみましょう。

★お米の利点

- ・体調に合わせて水分調節ができる
- ・ゆっくり噛む習慣ができる
- ・価格が安定している



7月七夕行事食ご紹介

☆給食☆ 七夕 そうめん汁



☆おやつ☆ きらきら おほしさま クッキー

※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。