



8月の給食だより

平成30年 8月 1日 めばえのこわ保育園

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ご飯・さばの味噌煮・酢の物・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ きゅうり 乾わかめ にんじん いりごま ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ぶなしめじ こねぎ	ご飯・高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ ブロッコリー 削り節 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ	ご飯・夏野菜マーボー・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ なす 背ビーマン たまねぎ にんじん ぶたひき肉 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 木綿豆腐 トウモロコシ	塩焼きそば・ペイドじゃががみそ汁(わかめ・えのき) ☆ 中華めん キャベツ にんじん だいずもやし 背ビーマン ぶたかた! ☆ じゃがいも バセリ ☆ えのきたけ 乾わかめ たまねぎ
		チーズ・バナナ・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ プロセスチーズ ☆ バナナ	ゴマラスク・牛乳(3時) ☆ 食パン いりごま きな粉 無塩バター ☆ 普通牛乳	豆乳わらび餅・牛乳(3時) ☆ 豆乳 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯・ハワイアンポークチャップ ブロッコリー・野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたかた ロース バインアップル たまねぎ にんじん グリーンピース ☆ ブロッコリー ☆ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ 牛乳	枝豆と鮭のご飯・夏野菜のチーズ焼き みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 さけ えだまめ ☆ トマト なす 背ビーマン プロセスチーズ ☆ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・焼肉風野菜炒め・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 牛かた ロース キャベツ にんじん 背ビーマン だいずもやし たまねぎ ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん ごま	ネバネバそうめん・大豆のかき揚げ・トマト ☆ そうめん 納豆 オクラ 削り節 ☆ 大豆 さつまいも キャベツ しらす干し にんじん こねぎ ☆ トマト	ご飯・白身魚のタルタル焼き ほうれん草とコーンのソテー ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 あおのり ☆ ほうれん草 にんじん スイートコーン ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも トマト	山の日 
マヨコーントースト・牛乳(3時) ☆ 食パン 冷凍コーン ハーブ ☆ 普通牛乳	りんごトレーズンのケーキ・ヤクルト ☆ りんご トレーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料	餃子のピザ・牛乳(3時) ☆ きょうごの皮 まぐろ油漬缶詰 背ビーマン プロセスチーズ	わかめおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 乾わかめ むぎごま ☆ 普通牛乳	高野のしつとりケーキ・牛乳(3時) ☆ 凍り豆腐 ☆ 普通牛乳	
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
 お盆 希望 保育 X ニュー					
			夏野菜カレー・マカロニサラダ・卵スープ ☆ ぶたかた くりかぼちゃ なす 背ビーマン にんじん たまねぎ 普通牛乳 ☆ マカロニ・スパゲティ にんじん キャベツ きゅうり まぐろ油漬缶詰(白) ☆ 葉ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	ご飯・白身魚のねぎ味噌焼き キャベツときゅうりのゆかり和え・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ メルルーサ こねぎ ☆ キャベツ きゅうり にんじん しその葉 ☆ 豆乳 だいごん にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・親子丼ぶり・トマト みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏胸も たまねぎ 切りみつば ☆ トマト ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 葉ねぎ 油揚げ
			フルーツヨーグルト ☆ フレーンヨーグルト バナナ りんご キウイフルーツ	かぼちゃのケーキ・牛乳(3時) ☆ くりかぼちゃ 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	牛乳(3時) ☆ 普通牛乳



いよいよ夏本番!!

日差しが強く、暑い日が続いています。暑さで食欲が落ち、つい食べやすい麺類のみや、冷たい食べ物が増えがちですね。こんな時こそ、夏バテ予防のため バランスの良い食事や、ビタミンたっぷりの夏野菜、スタミナのつく X ニューなどを心がけ、子どもも大人も元気に過ごしましょう!



今月のホームページ
レシポの更新予定

QRコード
です



- 魚住のおろし煮
- ブロッコリーのおかかあえ

レシポを見て作ってみました!!
という嬉しい声が届いています。
今度もぜひご覧くださいね。



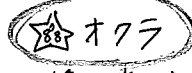
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・カレー肉じゃが・葱入り卵焼き みそ汁(小松菜)	ご飯・赤魚と焼き豆腐の煮物 小松菜のおひたし・みそ汁(じゃがいも)	トマトご飯・高野のから揚げ・海藻サラダ みそ汁(かぼちゃ)	納豆丼・なすの煮びたし・豚汁	ご飯・すずきのカレー焼き ビーンズポテトサラダ・トトの玉子スープ	ご飯・厚揚げと小松菜の炒め煮・玉子サラダ みそ汁(なす)
☆ 精白米 ☆ ジャがいも にんじん たまねぎ 牛も グリーンピース ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ こまつな たまねぎ にんじん	☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 赤魚 ☆ こまつな にんじん えのきたけ 削り節 ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 葉ねぎ 油揚げ	☆ 精白米 トマト まぐろ油漬佃煮(白) ☆ 凍り豆腐 ☆ 水戻しわかめ しその葉 キャベツ きゅうり ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ	☆ 精白米 納豆 しらす干し 生いたけ にんじん たまねぎ こねぎ ☆ なす かつお 節 ☆ ぶたもも だいこん にんじん さといも 生いも板こんにやく こねぎ	☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ トマト にんじん たまねぎ 鶏卵	☆ 精白米 ☆ 生揚げ こまつな ☆ 鶏卵 きゅうり にんじん ☆ なす たまねぎ にんじん 油揚げ
蒸し羊・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	きなこ豆・りんご・牛乳(3時) ☆ 大豆 きな粉 いらごま ☆ りんご	きなこ団子・牛乳(3時) ☆ 白玉粉 きな粉 木綿豆腐 ☆ 普通牛乳	玄米フレーククッキー・牛乳(3時) ☆ 玄米 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳	オレンジ豆乳ゼリー・牛乳(3時) ☆ 豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 バナナ プレーンヨーグルト
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
牛ごぼうご飯・かぼちゃ煮・かきたま汁	ご飯・ししゃものフライ・大豆と昆布の煮物 味噌ミルクスープ	ご飯・鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根のサラダ・みそ汁(きのこ)	ご飯・鮭の胡麻味噌焼・ひじきサラダ すまし汁(舞茸・とうふ)	ご飯・千草焼・胡瓜の昆布和え・みそ汁(なす)	
☆ 精白米 牛かた(脂身) ごぼう しその葉 ごま にんじん ☆ かぼちゃ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し 薄力粉 ☆ 大豆 にんじん 刻み昆布 生いも板こんにやく さやいんげん ☆ こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ 普通牛乳	☆ 精白米 ☆ 若鶏も皮なし ☆ 切り干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ	☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ☆ まいたい 絹ごし豆腐 たまねぎ	☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ きゅうり 塩昆布 ごま ☆ なす たまねぎ にんじん 油揚げ こねぎ	
フライドポテト・牛乳(3時) ☆ ジャがいも ☆ 普通牛乳	ココアバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ バナナ ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・ブルー・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スバグティ きな粉 いらごま ☆ 干しブルー	こしあんクッキー・牛乳(3時) ☆ 鶏卵 こしあん 無塩バター ☆ 普通牛乳	やさいチップス・牛乳(3時) ☆ さつまいも じゃがいも ☆ 普通牛乳	

夏バテ予防におすすめの食材

暑い日が続いているね。「疲れ」や「だるさ」「食欲欠不振」などの夏バテになっていませんか？ 十分な休息と眠睡に加えて夏に不足しがちな栄養素を補って、夏バテを解消しましょう!!!



豚肉 豚肉には、疲労回復のビタミンB1が豊富に含まれています。体内でエネルギーを生産するにはビタミンB1が不可欠!

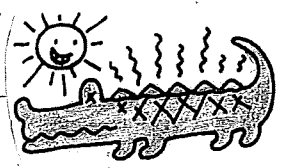


オクラ オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進し、カルシウムや鉄分も含まれています。木内豆やかつお節も合わせて食べるとたんぱく質に加えてミネラルも摂れるのでおすすめです。



果物 汗などと一緒に失われる体のエネルギー、ビタミン、ミネラルを補うことができます! 特にお勧めはスイカ・柑橘系・キウイフルーツ。朝食などにもプラスして、1日回は果物を食べる習慣をつけよう。

夏バテになる前に、日ごろから不足しがちな栄養素を補って夏バテ知らずの夏をすごしたいですね。



〈災害・非常時の食糧について〉

先日、豪雨により西日本で大きな災害が発生しました。大災害発生時、支援物資はすぐに届くとは限りません。また、お店にもトが殺到し、商品が無くなる可能性もあります。万が一のための備蓄品や備蓄食の大切さを改めて感じています。

ご家庭での準備はいかがでしょうか?

よめばえのにお保育園では、災害や非常時に食糧の提供が難しい場合のため、備蓄食(水、幼児食、離乳食、アレルギー食に対応)を2食分用意しています。

非常時には、予定献立を変更し、備蓄食を提供させていただきまのでご了承ください。