

8月の給食だより

令和 2年 8月 1日 めばえのにわ保育園

夏祭りメニューにしました。
お楽しみに！

1(土)					
焼きそば・煮玉子・小松菜のスープ					
☆ 中華めん にんじん たまねぎ りんごとうもろこし ☆ キャベツ 豚肉 ビーマン ☆ 鶏卵 ☆ こまつな にんじん たまねぎ					
塩昆布おにぎり・牛乳					
☆ 精白米 塩昆布 ☆ 普通牛乳					
3(月)		4(火)		5(水)	
ご飯・さばの煮つけ・酢の物・かきたま汁		ご飯・ハワイアンポークチャップ ブロッコリーサラダ・ミルクスープ		ご飯・鮭のしそ焼き にんじんとオクラのおかか和え・すまし汁	
☆ 精白米 ☆ さば しよが ☆ きゅうり わかめ にんじん いりごま ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな		☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ バイナップル にんじん ☆ グリーンピース ☆ ブロッコリー にんじん ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳		☆ 精白米 ☆ 鮭 しそ ☆ にんじん オクラ 削り節 きゅうり ☆ まいたけ 絹ごし豆腐 たまねぎ こねぎ にんじん	
フルーツポンチ・牛乳		ポップコーン・牛乳		フライドポテト・牛乳	
☆ みかん キウイ バイナップル パナナ ☆ 普通牛乳		☆ とうもろこし ☆ 普通牛乳		☆ じゃがいも ☆ 普通牛乳	
10(月)		11(火)		12(水)	
山の日		ご飯・焼肉風野菜炒め・冷や奴 みそ汁(えのき)		ご飯・白身魚のねぎ味噌焼き キャベツのゆかり和え・豆乳スープ	
		☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ 青ピーマン にんじん ☆ だいずもやし スイートコーン ☆ 絹ごし豆腐 かつお節 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 カットわかめ 青ねぎ		☆ 精白米 ☆ メルルーサ ねぎ ☆ キャベツ きゅうり にんじん しその葉 ☆ 豆乳 くりかぼちゃ たまねぎ こねぎ にんじん	
		ジャムサンド・牛乳		りんごゼリー・牛乳	
		☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳		☆ りんごジュース 寒天 りんご ☆ 普通牛乳	
13(木)		14(金)		15(土)	
お盆希望 保育メニュー		お盆希望 保育メニュー		お盆希望 保育メニュー	

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
が多くなりがちですね。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、スタミナのつくメニュー
などを心がけ、子どもも大人も元気に夏を楽しめると良いですね
♪

近年、地震や豪雨により大きな災害が発生しています。
大災害時、支援物資がすぐに届くとは限りません。また、
お店にも人が殺到し、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、備蓄食の大切さを感じていま
す。
ご家庭での準備はいかがでしょうか？？



17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
夏野菜カレー・ツナサラダ・卵スープ ☆ 精白米 牛ひき肉 かぼちゃ なす たまねぎ にんじん カレールウ 普通牛乳 トマト ☆ きやべつ にんじん きゅうり まぐろ油漬缶詰(白) ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ えのきたけ ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳	ご飯・すずきの梅醤油漬け ビーンズポテトサラダ・みそ汁(きやべつ) ☆ 精白米 ☆ すずき 梅干し ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆ キヤベツ にんじん たまねぎ こねぎ 油揚げ どうもろこし・牛乳 ☆ どうもろこし ☆ 普通牛乳	ご飯・豚の塩焼焼き・大豆と昆布の煮物 みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ ふたかた たまねぎ こねぎ ☆ 大豆 にんじん 刻み昆布 生いも板こんにやく ☆ こまつな にんじん たまねぎ 油揚げ すいか・牛乳 ☆ すいか ☆ 普通牛乳	ご飯・赤魚の煮付け・切干大根の甘酢和え 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 切干しだいこん きゅうり にんじん いりごま ☆ 豆乳 くりかばちゃん たまねぎ こねぎ お菓子・小魚・牛乳 ☆ お菓子 ☆うるめいわし ☆ 普通牛乳	牛ごぼうご飯・かぼちゃ煮 トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 牛かた ごぼう しその葉 にんじん ☆ かぼちゃ ☆ トマト にんじん たまねぎ 鶏卵 こまつな ミルク寒天・牛乳 ☆ 普通牛乳 なつみかん缶詰 寒天 ☆ 普通牛乳	ご飯・豚のしょうが煮・ピーマンのじゃこ炒め みそ汁(水菜) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが ☆ 青ピーマン にんじん しらす干し ごま ☆ みずな にんじん たまねぎ 油揚げ キウイフルーツ・お菓子・牛乳 ☆ キウイ ☆お菓子 ☆ 普通牛乳
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
ご飯・鶏肉のさっぱり煮・夏野菜のチーズ焼き みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ かばちゃん トマト 青ピーマン プロセスチーズ ☆ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ 油揚げ ぶなしめじ ぶどうゼリー・牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	ひじきごはん・サバの胡麻揚げ すまし汁(鮎・わかめ) ☆ 精白米 乾ひじき にんじん えのきたけ ☆ さば ごま ☆ 親世ふ 乾わかめ たまねぎ にんじん りんごとレーズのケーキ・牛乳 ☆ りんご レーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 グリーンピース にんじん ☆ ほうれんそう にんじん あおりのキャベツ ☆ かばちゃん にんじん たまねぎ 青ねぎ バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆普通牛乳 ☆ うるめいわし	納豆丼・なすの煮びたし・豚汁 ほうれん草の磯和え・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 納豆 しらす干し 生しいたけ にんじん たまねぎ こねぎ ☆ なす 割り節 にんじん ☆ ふたとも(皮脂無) 生いも板こんにやく さいとも だいこん こねぎ ヨーグルトケーキ・牛乳 ☆ ヨーグルト 鶏卵 ☆ 普通牛乳	ご飯・鮎の胡麻味噌焼・じゃがいもきんぴら かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ じゃがいも にんじん 乾いげんまめ ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな 豆乳わらび餅・牛乳 ☆ 豆乳 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	ご飯・麻婆豆腐・焼かぼちゃ・中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 青ピーマン 片栗粉 ☆ かばちゃん ☆ にんじん たまねぎ 乾板わかめ いりごま レーズンクッキー・牛乳 ☆ レーズン 鶏卵 ホットケーキミックス バター ☆ 普通牛乳
31(月)					
親子丼・トマト みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 鶏肉 玉ねぎ にんじんのり 鶏卵 ☆ トマト ☆ 玉ねぎ にんじん 切干大根 おねぎ 油揚げ フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ 寒天 ☆ 普通牛乳					

夏バテ予防におすすめ食材

暑い日が続いてますね。「疲れ」や「だるさ」「食欲不振」などの夏バテになっていませんか？
十分な休息と睡眠に加えて、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

“疲労回復のビタミン”と呼ばれるビタミンB1が豚肉には多く含まれています。

夏バテ予防におすすめ食材

暑い日が続いてますね。「疲れ」や「だるさ」「食欲不振」などの夏バテになっていませんか？
十分な休息と睡眠に加えて、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

“疲労回復のビタミン”と呼ばれるビタミンB1が豚肉には多く含まれています。

食欲不振が続いて、栄養不足になりがちな夏にこそ積極的に食べれば、夏バテ解消にも効果的です
ね。

オクラ

オクラのネバネバは、たんぱく質の吸収を促進し、胃の粘膜を保護する働きがあります。成長に必要なカルシウムも多く含まれていますよ。

果物

汗と一緒に失われる体のエネルギーやビタミン、ミネラルを補うことができます。朝食などにプラスして、1日1回は果物を食べる習慣をつけましょう。

