

# 8月の給食だより

令和 6年 8月 枚田みのり保育園

冷たいスイカの美味しい季節となりました。8月も1日、22日にスイカを出す予定にしています。夏は体力の消耗が激しい季節です。プール遊びや外遊びの後には、水分補給をしっかりと、休養、睡眠を心掛けて楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

## 夏の水分補給



暑い時にジュースなどの清涼飲料水を飲むことは、甘くておいしくて子どもたちは大好きですね。しかし、飲みすぎると疲労感が増したり食欲低下になったり注意が必要です。量に気を付け上手に水分補給をしましょう！



5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
<b>ご飯・鮭のみそ焼き・小松菜とツナのサラダ・すまし汁(えのき)</b> ☆ 精白米 ☆ さけ みそ ☆ こまつな キャベツ もやし にんじん ツナ ☆ えのきたけ たまねぎ にんじん 切干しいたこん 木綿豆腐 <b>牛乳・バナナ・きなこスナック</b> ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 麩 きなこ	<b>ご飯・キャベツとえのきの酢の物・厚揚げの煮物・冷やし肉みそうどん</b> ☆ 精白米 ☆ 生揚げ たまねぎ こまつな にんじん ☆ キャベツ もやし えのきたけ にんじん ☆ うどん ぶたひき肉 にんじん きゅうり めんつゆ 木綿豆腐 <b>牛乳・キャロットケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス にんじん	<b>ご飯・鯖のカレー焼き・野菜のソテー・みそ汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ 鯖 カレーパウダー ☆ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ひき肉 ☆ にんじん たまねぎ 切干しいたこん 青ねぎ <b>牛乳・フルーツゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース みかん 缶詰 粉寒天	<b>ご飯・ひじきそぼろ丼・切干大根の中華和え・みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ 精白米 ☆ ひじき たまねぎ にんじん いんげん 鶏ひき肉 凍り豆腐 ☆ 切干し キャベツ もやし こまつな 人参 ごま油 ☆ じゃがいも 人参 たまねぎ ねぎ <b>牛乳・チーズクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 プロセスチーズ 有塩バター 砂糖	<b>ご飯・お豆腐ミートローフ・ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ)・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ 豆腐 鶏ひき肉 青ピーマン にんじん 玉ねぎ トマトケチャブ ☆ 乾ひじき にんじん さやいんげん 生揚げ ☆ 納豆 <b>牛乳・コーン蒸しパン</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス にんじん コーンクリーム	<b>ご飯・豚井・ゆかりの和えもの みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたかた にんじん たまねぎ ☆ キャベツ りよくとうもやし にんじん ゆかり ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ ☆ 納豆 <b>牛乳・ココアケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア ホットケーキミックス
<b>振替休日</b>	<b>12(月)</b>	<b>13(火)</b>	<b>14(水)</b>	<b>15(木)</b>	<b>16(金)</b>
<b>ご飯・牛井・キャベツの甘酢和え すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 牛も たまねぎ にんじん 青ねぎ ☆ りよくとうもやし キャベツ きゅうり にんじん ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 木綿豆腐 <b>牛乳・きなこケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキミックス	<b>ご飯・豚肉ピピンパ・ペイクドじゃが みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 たまねぎ りよくとうもやし にんじん 青ピーマン たれ ごま ☆ じゃがいも あおさ ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ <b>お茶・バナナ・ヨーグルト</b> ☆ 麦茶 ☆ バナナ ☆ ヨーグルト	<b>ご飯・チキンカレー・コールスローサラダ もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも じゃがいも たまねぎ 人参 ルウ ☆ キャベツ きゅうり にんじん マヨネーズ ☆ りよくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな <b>お茶・フルーチェ</b> ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 フルーチェ	<b>ご飯・鮭のねぎ塩レモン焼き・野菜のコンソメ煮・みそ汁(きゃべつ)</b> ☆ 精白米 ☆ さけ レモン 長ねぎ おろしにんにく ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン ☆ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 青ねぎ <b>牛乳・クラッカー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー	<b>ご飯・焼きそば・厚揚げの煮物 すまし汁(小松菜)・健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ あおさ 煮干し ゆかり ☆ 中華めん ぶたもも にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース あおさ ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ ☆ たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん <b>牛乳・苺ジャムケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	<b>17(土)</b>
<b>19(月)</b>	<b>20(火)</b>	<b>21(水)</b>	<b>22(木)</b>	<b>23(金)</b>	<b>24(土)</b>
<b>ご飯・タコライス・ツナサラダ みそ豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 たまねぎ にんじん トマトホール缶詰 青ピーマン カレー粉 ウスターソース ☆ キャベツ きゅうり にんじん ツナ マヨ ☆ かぼちゃ 人参 たまねぎ ほうれん草 豆乳 <b>牛乳・コーンフレークケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ コーンフレーク ホットケーキミックス	<b>ご飯・カレイの照り焼き・すまし汁(ほうれん草) 夏野菜とひじきのかき揚げ</b> ☆ 精白米 ☆ まがわい ☆ かぼちゃ たまねぎ にんじん 乾ひじき 青ピーマン 天ぷら粉 なたね油 ☆ ほうれん草 たまねぎ にんじん 切干しいたこん <b>牛乳・チーズ・バナナ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ プロセスチーズ ☆ バナナ	<b>ご飯・夏野菜のポークカレー ブロッコリーサラダ・みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ なす 青ピーマン かぼちゃ カレールウ ☆ ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ マヨ ☆ たまねぎ こまつな 人参 木綿豆腐 <b>牛乳・こしあんクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター こしあん	<b>ご飯・ぎせいどうふ・小松菜の炒め煮 みそ汁(かぼちゃ)・健康ふりかけ</b> ☆ 精白米 ☆ あおさ 煮干し ゆかり ☆ たまねぎ にんじん 鶏卵 豆腐 ひじき ねぎ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 切干しいたこん ぶたひき肉 ごま油 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ 淡色辛みそ <b>牛乳・すいか</b> ☆ 普通牛乳 ☆ すいか	<b>ご飯・鮭のコーンマヨ焼き・冷やしそうめん ブロッコリーとひじきの炒め物</b> ☆ 精白米 ☆ たいせいようさけ コーン缶詰クリーム マヨネーズ ☆ ブロッコリー 乾ひじき たまねぎ にんじん ☆ そうめん にんじん きゅうり ツナ めんつゆ <b>牛乳・フルーツサンド</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン バナナ みかん缶詰 ホイップクリーム	<b>ご飯・厚揚げと鶏肉のみそ炒め・ゴマ和え・すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも(皮なし) 生揚げ にんじん たまねぎ ごま油 青ピーマン 砂糖 ☆ にんじん キャベツ りよくとうもやし いりごま ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 木綿豆腐 <b>牛乳・りんごゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天
<b>26(月)</b>	<b>27(火)</b>	<b>28(水)</b>	<b>29(木)</b>	<b>30(金)</b>	<b>31(土)</b>
<b>ご飯・さばの照り焼き・切干し大根の煮物 みそ汁(えのき)・納豆</b> ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切干しいたこん にんじん さやいんげん ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 こまつな ☆ 納豆 <b>牛乳・バナナ豆乳ケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ 豆乳	<b>ご飯・のり塩唐揚げ・みそ汁(なす) きゃべつとじゃこの和え物</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 片栗粉 鶏がらだし なたね油 あおさ ☆ キャベツ りよくとうもやし にんじん しらす干し ☆ にんじん たまねぎ なす 生揚げ <b>お茶・ヨーグルトゼリー</b> ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳 プレーンヨーグルト 粉寒天 ジャム	<b>ご飯・カレイのトマトソース ほうれん草ともやしのナムル・コーンスープ</b> ☆ 精白米 ☆ まがわい トマトホール缶詰 ケチャブ 片栗粉 ☆ にんじん ほうれん草 りよくとうもやし キャベツ いりごま ごま油 ☆ コーン缶詰クリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー <b>ヤクルト・きなこラスク</b> ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ロールパン きな粉 有塩バター 砂糖	<b>ご飯・豚じゃが・ツナの酢の物 みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ ぶたもも じゃがいも にんじん たまねぎ ☆ キャベツ きゅうり 生わかめ にんじん ツナ ☆ なす 人参 たまねぎ 生揚げ ねぎ <b>牛乳・オレンジ・小魚</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ 小魚	<b>ご飯・夏野菜マーボー豆腐・ひじきサラダ・みそ汁(もやし)</b> ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 青ピーマン ぶたひき肉 なす ☆ にんじん たまねぎ トマト ごま油 ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ ☆ もやし たまねぎ こまつな 人参 <b>牛乳・シーチキンおにぎり</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 こまつな	<b>ご飯・スタミナ丼・粉ふきいも すまし汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ ぶたかた いんげん ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ 切干し 青ねぎ 豆腐

