

8月の給食だより

にまいばしこども園

| 日 | 曜日 | 昼食 | おやつ | 加リー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|----|----|--|------------------|-------|-------|------|-----|
| 1 | 金 | 鱈のチリ鍋 煮・じゃが芋枝豆炒め・コン・スープ(マッシュ缶、ピーマン)・すいか | ヨーグルトドーナツ・お茶 | 335 | 11.2 | 14.0 | 0.8 |
| 2 | 土 | 手作り弁当・スープ(玉葱、わかめ)・バナナ | カップアイス | | | | |
| 4 | 月 | 鶏のつくね照り焼き・華風和え・チーズ・みそ汁(なめこ、絹豆腐)・キウイ | ジャムサンド・スキムミルク | 466 | 26.1 | 19.9 | 1.9 |
| 5 | 火 | 鮭のコンソリック・海藻サラダ・トマト・すまし汁(水煮筍、にら)・グレープフルーツ | パリパリピザ・お茶 | 434 | 19.1 | 24.8 | 1.8 |
| 6 | 水 | 南瓜グラタン・ブロッコリーの白和え・ゆかり大根・スープ(卵、万能葱)・バナナ | ためきおにぎり・お茶 | 416 | 12.4 | 13.3 | 1.9 |
| 7 | 木 | レバーのカレー揚げ・わかめのみぞれ和え・ブロッコリー・みそ汁(大根、人参)・オレンジ | 冷やし中華 | 416 | 22.2 | 21.1 | 1.9 |
| 8 | 金 | 和風ポトフ・七目納豆・ミニトマト・すまし汁(わかめ、白菜)・パイナップル | バナナブレッド | 448 | 18.1 | 18.6 | 1.9 |
| 9 | 土 | 手作り弁当・すまし汁(ほうれん草、板ふ)・グレープフルーツ | ゼリー・おせんべい | | | | |
| 11 | 月 | 山の日でお休み | | | | | |
| 12 | 火 | 自由登園 手作り弁当・スープ(卵、ピーマン)・オレンジ | ガトーショコラ | | | | |
| 13 | 水 | ↓ 手作り弁当・すまし汁(板ふ、葱)・バナナ | ミニパン | | | | |
| 14 | 木 | ↓ 手作り弁当・スープ(わかめ、ポークビッツ)・グレープフルーツ | クッキー | | | | |
| 15 | 金 | ↓ 手作り弁当・すまし汁(椎茸、葱)・オレンジ | ビスケット・ヨーグルト | | | | |
| 16 | 土 | ↓ 手作り弁当・スープ(わかめ、板ふ)・キウイ | スイートポテト | | | | |
| 18 | 月 | ポークカレー・カレー・サラダ・トマト・スープ(なめこ、卵)・すいか | ブルーベリーサンド・スキムミルク | 549 | 20.6 | 28.2 | 1.6 |
| 19 | 火 | さばのおろし煮・ちくわとキャベツの味噌炒め・コーン・みそ汁(じゃが芋、人参)・キウイ | 冷やしきのこそうめん | 411 | 18.7 | 15.3 | 1.7 |
| 20 | 水 | 鶏の照り焼き・すき昆布の煮物・白菜・すまし汁(まいたけ、もやし)・グレープフルーツ | フルーツカスタード | 340 | 20.6 | 11.2 | 2.0 |
| 21 | 木 | カツオ春巻き・ひじきサラダ・粉ふき芋・みそ汁(玉葱、油揚げ)・バナナ | さつま芋クッキー・お茶 | 349 | 14.1 | 17.0 | 1.4 |
| 22 | 金 | 魚のマリネ・南瓜サラダ・もやし・すまし汁(しめじ、ほうれん草)・オレンジ | 炒飯・お茶 | 465 | 16.3 | 16.3 | 1.7 |
| 23 | 土 | 手作り弁当・すまし汁(もやし、板ふ)・バナナ | カップアイス | | | | |
| 25 | 月 | のしどり・ひじきも煮物・ブロッコリー・みそ汁(椎茸、大根)・パイナップル | 卵サンド・スキムミルク | 498 | 26.7 | 22.2 | 2.0 |
| 26 | 火 | 鮭バーグ・じゃが芋ソテー・ゆかり大根・スープ(コンソレ、えのき)・グレープフルーツ | 柿トッパ・お茶 | 488 | 13.7 | 13.7 | 2.0 |
| 27 | 水 | お誕生会 3歳以上児クラスはお箸のみ持ってきて下さい | | お楽しみ♪ | | | |
| 28 | 木 | 鱈のピカタ・根野菜のゴマみそ炒め・ほうれん草・みそ汁(厚揚げ、長葱)・バナナ | じゃじゃ麺・お茶 | 403 | 21.3 | 17.7 | 1.5 |
| 29 | 金 | 煮豚の小松菜添え・菜果サラダ・キャベツ・スープ(ポークビッツ、玉葱)・オレンジ | チーズアップケーキ・お茶 | 409 | 15.0 | 20.4 | 1.4 |
| 30 | 土 | 手作り弁当・スープ(キャベツ、わかめ)・グレープフルーツ | バームクーヘン | | | | |

※仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。

食欲が落ちたときは

にんにくや生姜などの香味野菜やカレー粉などの香辛料を料理に使うと、食欲が増す効果があります。冷房の冷やしすぎや冷たい物の食べすぎは胃腸が弱まる原因となるので、気を付けましょう。

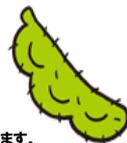


子どもと一緒に食べもののクイズ

Q 枝豆のうぶ毛は、何を防いでいる？

- ① 暑さ ② 虫 ③ 雨

A 正解は②。うぶ毛には、害虫から身を守る働きがあります。夜露の水分を蓄えて、乾燥を防ぐ働きもあります。



お知らせ

- 今月はおにぎりの日はお休みです。
- 12～16日はお弁当になります。
- 今月のリクエストはもも組さんの『カツオ春巻き』です。
- 27日(水)…お誕生会