


令和4年  8月 給食献立表

【今月の目標】・・・たくさん食べて夏バテしないようにしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未滝児)	副 食 (共通)	お や つ	
				10時(未滝児)	3時(共通)
1	月	ごはん	ミートボール トマトのマリネ 南瓜のクリームスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/水ようかん/果物
2	火	パン	ナポリタン キャベツの梅和え オニオンスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/青菜のおにぎり/果物
3	水	ひじきご飯	魚のコーン焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳/蒸しパン	ヤクルト/ポテトチップス/果物
4	木	ご飯	麻婆ナス 卵サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/あんぱん/果物
5	金	ご飯	すり身のフライ きゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁	牛乳/トースト	牛乳/クレープ/果物
6	土	ご飯	豚肉と野菜のマヨ炒め ジャーマンポテト なら玉スープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/黄粉団子/果物
8	月	ご飯	しゅうまい ほうれん草のごま和え コーンシチュー	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/シーフードピザ/果物
9	火	パン	焼きそば シーチキン卵 わかめスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/いなり寿司/果物
10	水	ご飯	魚のみぞれ煮 ポテトサラダ 冬瓜のスープ	牛乳/卵焼き	ヤクルト/ベーコンパン/果物
12	金	ご飯	そうめんチャンプルー ミモザサラダ さつま芋スープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/お好み焼き/果物
13	土	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ わかめの味噌汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
15	月		お弁当の日	牛乳/菓子	牛乳/菓子/果物
16	火	ご飯	魚のフライ 春雨サラダ カレー汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/あんこ巻き/果物
17	水	ご飯	焼きビーフン なら卵 茄子の味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/サクサククッキー/果物
18	木	ご飯	コーンコロッセ ひじきの煮物 卵スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/梅が枝餅/果物
19	金	ご飯	茄子と豚肉の味噌炒め スパゲティサラダ 中華スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/ほうれん草入りドーナツ/果物
20	土	パン	夏野菜グラタン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/中華おこわ/果物
22	月	ご飯	ハンバーグ ゴーヤチャンプルー 豆乳シチュー	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/フレンチトースト/果物
23	火	パン	冷やし中華 鶏の照り焼き ポテトスープ	牛乳/煮りんご	牛乳/ごま団子/果物
24	水	ご飯	※魚のトマトソースかけ 和風サラダ 豆腐の五目汁	牛乳/ラスク	牛乳/中華まん/果物
25	木	ご飯	茄子のチーズ焼き フルーツサラダ かき卵汁	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/チヂミ/果物
26	金	ご飯	ポテトオムレツ おくらと納豆の和え物 春雨汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/フルーツ寒天/果物
27	土	パン	ミートスパゲティ 野菜のアーモンド和え 根菜のスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/かしわおにぎり/果物
29	月	ご飯	※白身魚のカレーピカタ 大豆の五目煮 ビーフシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/※パインケーキ/果物
30	火	パン	皿うどん ほうれん草のキッシュ ビーンズスープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/梅しそおにぎり/果物
31	水	誕生会	 ちらし寿司 豚肉のりんごソース スパゲティサラダ トマトのおかか和え 豆腐のすまし汁	牛乳/菓子	牛乳/フルーツゼリー



夏バテを防いで暑い夏を乗り切ろう！！

毎日暑い日が続いていますね。

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこいものは消化吸収に時間がかかってしまいます。

身体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうり、茄子、冬瓜)や胃腸の機能を高めるシソやオクラを消化のよい麺類と組み合わせ梅干しを加えたりすると食欲を増進できます。

今月は年長さんが作るのを手伝ってくれた梅干しや梅ジュースを給食やおやつで使ったり、梅干しおにぎりを作るクッキングを取り入れていきたいと思っています。