



	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 月	牛乳 せんべい	♡とんかつ すまし汁 ほうれん草のごま和え	お茶 ☆おにぎり(ゆかり)
2 火	牛乳 せんべい	ソース焼きそば きのこの中華スープ	牛乳 バナナ せんべい
3 水	牛乳 せんべい	魚のマヨ焼き みそ汁 きゅうりの酢の物	牛乳 ミニドーナツ せんべい
4 木	牛乳 ビスケット	冬瓜と豚肉のみそ煮 ♡そうめん汁	牛乳 ☆マフィン
5 金	牛乳 せんべい	鮭の塩焼き みそ汁 ひじきの炒め煮	お茶 アイス
6 土	牛乳 せんべい	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 パイ せんべい
7 日	お 休 み		
8 月	牛乳 ビスケット	色お誕生会色 カレーピラフ コンソメスープ 白身フライ きゅうりとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ☆プリンパフェ
9 火	牛乳 せんべい	鶏の照り焼き 冬瓜入りすまし汁 青菜の土佐酢和え	牛乳 ☆フロランタン
10 水	牛乳 せんべい	♡フルコギ 小松菜と卵のスープ	牛乳 ビスケット せんべい
11 木	山 の 日		
12 金	牛乳 ビスケット	魚の梅焼き かいのご汁 ごまマヨサラダ	牛乳 ミニバウム せんべい
13 土	牛乳 せんべい	愛情弁当	ヤクルト ビスケット せんべい
14 日	お 休 み		
15 月	牛乳 せんべい	愛情弁当	お茶 今川焼

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです(^-^♡はリクエストメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 火	牛乳 ビスケット	♡夏野菜カレー 彩りサラダ	お茶 ☆ヨーグルトババロア
17 水	牛乳 せんべい	魚の味噌マヨ焼き すまし汁 きゅうりともやし酢の物の	牛乳 ビスケット ミニゼリー
18 木	牛乳 せんべい	コロッケ かきたま汁 キャベツのサラダ	お茶 ☆フルーツポンチ
19 金	牛乳 せんべい	五目豆腐 みそ汁	牛乳 ☆ボパイ蒸しパン
20 土	牛乳 ビスケット	中華丼 もやしと人参のナムル	牛乳 クッキー せんべい
21 日	お 休 み		
22 月	牛乳 せんべい	筑前煮 みそ汁	お茶 ヨーグルト ビスケット
23 火	牛乳 せんべい	白身魚のラタトゥイコ風 コンソメジュリアン	牛乳 バナナ せんべい
24 水	牛乳 せんべい	チンジャオロースー 小松菜の中華スープ	牛乳 ☆青のりポテト
25 木	牛乳 ビスケット	魚のピカタ みそ汁 ブロッコリーのごま和え	お茶 アイス
26 金	牛乳 せんべい	わかめうどん がね	お茶 ☆おにぎり(ごま)
27 土	牛乳 せんべい	♡親子丼 キャベツのごま酢和え	牛乳 丸ボーロ ビスケット
28 日	お 休 み		
29 月	牛乳 ビスケット	鮭のもみじ焼き みそ汁 ブロッコリーサラダ	牛乳 ☆ぼうしパン
30 火	牛乳 せんべい	タンドリーチキン コンソメスープ コールスローサラダ	お茶 ☆フルーチェ
31 水	牛乳 ビスケット	麻婆豆腐 わかめとほうれん草のスープ	お茶 チーズ まがりせんべい

食事で夏バテを予防しよう!

夏本番、暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体力の消耗が激しく、食欲が衰え、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事に気を付け元気に過ごしましょう。

「夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素」

- ◎たんぱく質 (たまご、肉、魚、大豆、牛乳)
- ◎ビタミンC (野菜、果物)
- ◎ビタミンB₁ (豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ◎ミネラル (海藻、乳製品、レバー、夏野菜)

お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚などの動物性たんぱく質を使わず、穀類・豆腐などの食材だけで素材の味を生かした料理です。ビタミン・ミネラル・食物繊維など普段不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。



品種改良やハウス栽培、冷凍食品、外国からの輸入など様々な技術の進歩により、一年中手に入る野菜が多くなりました。しかし、旬の野菜を食べることによりメリットがあります。

『旬』とは、その食べ物が一番おいしい時期のことです。子どもたちと共に旬を意識することで、野菜への興味をもってほしいです。

給食でもなるべく旬のものを取り入れるよう、心掛けています。

「旬の野菜を食べるメリット」



太陽の光をいっぱい吸収している野菜は、栄養がたくさん含まれている。



色が濃く、鮮やかで見た目がいいので、おいしく感じるができる。



夏野菜には体を冷やし、冬野菜には体を温めるといった、その季節に適した効果がある。



市場にたくさん出回るため、安く購入できる。



8月が旬の野菜

- オクラ ●なす
- 冬瓜 ●トマト
- きゅうり
- モロヘイヤ
- ゴーヤ
- かぼちゃ
- ピーマン
- とうもろこし