



8月の給食だより

8月の献立表



日/月	未満児おやつ	副食	食	3時のおやつ
月 26	牛乳 動物ビスケット	南瓜の味噌汁 マカロニサラダ		ミルク バナナ・クッキー
火 13 27(祝)	お茶 星せんべい	肉じゃが わかめときゆりりの酢の物 (13・30日)		ミルク オレンジ・せんべい
水 14 28	牛乳 キャラメルコーン	磯煮 りんごサラダ		牛乳もち
木 15 29	バナナ	ハッシュドビーフ ほうれん草の白和え		アイスコーヒー ハーベスト
金 16 30	お茶 ソフトクッキー	魚のごま揚げ 三色酢の物 にらとえのきのスープ		牛乳 小倉ホットケーキ
土 17 31	クラッカー	冷麺(そうめん) メロン		牛乳 パン
月 5 19	お茶 丸ボーロ	春雨の肉団子スープ ツナサラダ・みかん缶		牛乳 千草焼き
火 6 20	牛乳 アンパンマンせんべい	魚のピザ焼き 豆腐ともずくのスープ		すいか パウムクーヘン
水 7 (バ) 21	みかん缶	しらす干しの卵どじ もやしと小松菜のごま和え		ミルク とんがりコーン
木 8 22	お茶 卵サブレ	豆腐と豚肉の味噌炒め 甘酢キャベツ		牛乳 チョコサンド
金 9 23(休)	牛乳 おととと	酢豚 キャベツの中華和え		フルーツゼリー
土 10 24	りんご	和風スバゲッタイ オレンジジュース		牛乳 パン

*都合により献立を変更する場合があります。



お誕生会のメニュー

8月27日(火)

夏ずし

スバゲッタイサラダ

チキンナゲット

麩のすまし汁・ぶどう

未満児：501kcal

以上児：384kcal

ハイキングのメニュー

8月7日(水)

冷や汁

スパイシーハニーチキン

ゴーヤチャンプルー

シーザーサラダ

未満児：561kcal

以上児：429kcal

お弁当の日

8月23日(金)



令和元年8月1日
とほく認定こども園

おいしい夏野菜



スイカ割りの前に品定め。
スイカを丸のまま見るの
は初めてのようで、何だろ
う?という感じです。



スイカ割りの後のお楽し
み。甘いスイカにみんなの
笑顔がはじけます。



朝ご飯の大切さを話し、お味噌汁
には沢山の具材を入れて栄養が漂
れる話しや、だしに使う“煮干し”
を実際に食べてみました。



ホウレン草やキャベツなどの野
菜の重さを実際に量り、茹でた
ものと比べてみました。さあ1
日の必要量はどのようになるのかな?



夏バテに気をつけましょう!

年々、日本の暑さが酷暑になっていっているように感じますが、子どもたちはこの酷暑に対応できている
でしょうか?8月は夏休みなどでつい夜更ししてしまいがちです。免疫力を下げないためにも栄養
と睡眠はしっかりと摂り、また、「ビタミンB1」を多く含む食べ物を食べましょう。ビタミンB1は、
エネルギーを作り出す時に必要なビタミンで、不足すると体がだるくなくなり眠くなったり元気が
出ないのでしっかり食べましょう。(豚肉・枝豆・うなぎ・にんにく・玄米・ごまなど)