



8月の給食だよ!

8月の献立表

日/月	未満児おやつ	副食	食	3時のおやつ
月 24	牛乳 塩せんべい	かねん汁 切り干し大根のサラダ	(3・24日)	ミルク グリーンズナック
火 11 25(祝)	お茶 ばかうけせんべい	魚のごまあげ 夏みかんサラダ・豆腐の味噌汁		牛乳 ココア入り蒸しパン
水 12 26	みかん缶	八宝菜 きゅうりとキャバツの昆布和え		アイスクリーム カントリーマアム
木 13 27	お茶 卵サブレ	夏野菜カレー ほうれん草の白和え		お茶 盆団子
金 14 28	牛乳 おにぎりせんべい	肉じゃが キャバツのごまサラダ	(14日)	梨 クッキー
土 1 15 29	お茶 ソフトクッキー	三色そうめん 野菜ジュース		牛乳 パン
月 3 17 31	お茶 動物ビスケット	豚汁 バンサンスー・わかめ御飯	(17・31日)	ミルク オレンジ・ビスコ
火 4 18	お茶 おとっと	魚の蒲焼き ピーマンのツナ和え・かき玉汁		牛乳 コーン卵焼き
水 5(休) 19	牛乳 玉子ポーチ	うま煮 もずくの酢の物		ミルク バナナ・亀せんべい
木 6 20	バナナ	トマトハンバーグ ブロッコリーのごま和え・コンソメスープ		牛乳 じゃりパン
金 7 21(休)	牛乳 アンパンマンせんべい	魚のコーンマヨネーズ焼き 盛り合わせサラダ・中華スープ	(7・28日)	フルーツゼリー
土 8 22	ミニゼリー	ミートスパゲティ オレンジ		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25日(火)
ホットドッグ
マカロニサラダ
フライドポテト
コーンクリームスープ
未満児: 493kcal
以上児: 620kcal

バイキングのメニュー

8月5日(水)
冷やし汁
ハニースパイシーチキン
(トマトソースかけ)
コールスローサラダ
ゴーヤチャンプルー
未満児: 438kcal
以上児: 578kcal

お弁当の日

8月21日(金)

夏バテに気を付けよう
・ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって冷たい飲み物や食べ物ばかりを取っていると、栄養のバランスが崩れ、体調が崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養をたっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。【おすすめ食材】
・疲労回復に効くビタミンB1が豊富 ・たんぱく質やビタミンCが豊富 ・ビタミンCが豊富 (豚肉・うなぎ)
(枝豆・チーズ)
(オクラ・トマト)

令和2年8月1日
とほく認定こども園

おいしい夏休み



バイキングの夏野菜の煮浸しは色がカラフルで見ているだけでも、食べたらさらさらにおいしいと感じてしまいます。



スイカ割りの後は、みんなで頂きます。屋外で食べるスイカは、また違った味わいを感じられるようですよ。



夏祭りのお店屋さんごっこには本物のかき氷屋さんも出店。暑くなったので、冷たいかき氷はご馳走です。



正しい姿勢で上手に食べられるように、お箸の正しい持ち方や使い方を、大豆を挟みながら練習しました。



ご飯やお肉、お魚にも命があり、まだ収穫する、調理するなど、いろいろな人に感謝して、「いただきます」の気持ちの大切さを話しました。

