



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
2月	お茶 ハーベスト	南瓜の味噌汁 スパゲティサラダ・みかん缶 (16:30日)	牛乳 小倉カップケーキ	
3日				
17日 31(祝)	バナナ	魚のごま味噌焼き きゅうりともやしの酢の物・豆腐スープ	ミルク ベジたべる	
4(水)	お茶	鶏の唐揚げ・盛り合わせサラダ	バナナ	
18日	チーズせんべい	ジュリアンスープ	ココナッツサブレ	
5日	お茶	夏野菜カレー	ミルク	
19日	キャラメルコーン	ブロッコリーの三色サラダ	クリームチーズサンド	
6日 20(水)	牛乳 えびせん	魚の鱈揚げ・トマトの和え物 キャベツの味噌汁	フルーツヨーグルト和え	
7日	お茶	和風スパゲティ	牛乳	
21日	サッポロポテト	オレンジジュース	パン	
23日	お茶	親子汁	牛乳	
月	アスパラガスビスケット	ツナサラダ (2・23日)	お好み焼き	
10日	牛乳	魚の立田揚げ・ごまサラダ	オレンジ	
24日	揚げせんべい	もずくのすまし汁	ミニドーナツ	
11日	お茶	五目きんぴら	アイスクリーム	
25日	ミニサラダせんべい	ひじきとキャベツの和え物	カントリーマアム	
12日	みかん缶	マーボー豆腐	ミルク	
26日		小松菜のコーンマヨ和え	たまごサンド	
13日	お茶	オーロラ煮	梨	
27日	星たよせんべい	キャベツの中華和え	クッキー	
14日	ミニゼリー	三色そうめん	牛乳	
28日		オレンジ	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31日(火)

- 炊き込みご飯
- マカロニサラダ
- チキンナゲット

惣のすまし汁・みかん缶
牛乳・シュークリーム

未満児：371kcal

以上児：577kcal

バイキングのメニュー

8月4日(水)

- 冷や汁
- ハニースパイシーチキン
- コールスローサラダ
- ゴーヤチャンプルー

未満児：366kcal

以上児：474kcal

お弁当の日

8月20日(金)



夏バテに注意!

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。休みに入ると生活も不規則になりがちですが、子どものベースを考えながら、しっかり栄養を取って、体調管理を心がけましょう。

たんばく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。

「豚肉・枝豆・夏野菜(トマトやオクラ)・大豆製品(納豆や豆腐)」

令和3年8月1日 とほく認定こども園

おひらきイベント



ナス・ピーマン・トマト…
菜園の収穫。見かけが悪い
けど自分で植えて水やり
したのでうれしそうです。



夏が旬の食べ物を紹介し、野菜
や果物の切り口を紙にスタンプ
して、何の野菜が果物が、みん
なで話し合いました。



野菜や果物のカラーと白黒の
食材パネルを使い、それぞれの
名前を当てて、それが収穫でき
る季節を楽しくクイズ形式に
して遊んでみました。



8月のバイキングは、あま
り聞いたことのない「タコ
ライス」。でも、おいしいそ
うな香りがして、期待が膨ら
みます。

スイカ割りの後は、みんな
でスイカを頂きます。一口
かじればじゅわーと甘み
が広がります。

