



# 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月	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 チーズせんべい	鶏の唐揚げ・盛り合わせサラダ ジュリアンスープ	バナナ ココナッツサブレ	
5月	お茶 キャラメルコーン	夏野菜カレー ブロッコリーの三色サラダ	ミルク クリームチーズサンド	
6(木)	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月	お茶 サッポロポテト	和風スパゲティ オレンジジュース	牛乳 パン	
8月	お茶 アスパラガスビスケット	親子汁 ツナサラダ (2・23日)	牛乳 お好み焼き	
9月	牛乳 揚げせんべい	魚の立田揚げ・ごまサラダ もずくのすまし汁	オレンジ ミニドーナツ	
10月	お茶 ミニサラダせんべい	五目きんぴら ひじきとキャベツの和え物	アイスクリーム カントリーマアム	
11月	みかん缶	マーボー豆腐 小松菜のコーンマヨ和え	ミルク たまごサンド	
12月	お茶 星たべよせんべい	オーロラ煮 キャベツの中華和え	梨 クッキー	
13月	ミニゼリー	三色そうめん 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

## おもしろイベント



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、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。

