

令和 3 年 8 月

献 立 予 定 表

なないろハウス

日	曜	主 食	副 食	お や つ
			共 通	
2	月	ご飯	魚のピザ焼き ジャが芋の塩昆布サラダ ミニトマト みかん缶 卵ときのこのスープ	フルーツポンチ
3	火	ご飯	鶏の唐揚げ ワカメとじゃこの酢の物 巨峰 納豆 冬瓜の味噌汁	りんごパイ
4	水	ごまご飯	南瓜コロッケ きゅうりのしそ和え トマト パイナップル 豆腐のスープ	ラスク
5	木	ご飯	白身魚の利休焼き マカロニサラダ すいか かぼちゃの味噌汁	とうもろこし
6	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 中華スープ	おまんじゅう
7	土	食パン	ひじき麺 五目きんぴら ミニトマト オレンジ	お菓子
10	火	ご飯	さばの味噌煮 さつま芋サラダ 巨峰 きこのスープ	2色フルーツゼリー
11	水	ご飯	魚のタルタルソースかけ あっさりサラダ パイナップル さつま汁	アーモンドケーキ
12	木	ご飯	鮭のカレー風味ムニエル ほうれん草のピーナツ和え みかん缶 卵スープ	ベーコンスコーン
13	金	ご飯	冷しそうめん メンチカツ きゅうりスティック 巨峰	パピコアイス
14	土	ご飯	冷しそうめん チキンナゲット ミニトマト ミニゼリー	お菓子
16	月	ご飯	肉じゃが アスパラ もも缶 豆腐の味噌汁 (なめこ入り)	スキムミルククッキー
17	火	ご飯	歯ごたえハンバーグ ブロッコリーのアーモンド和え パイナップル コーンスープ	ポップコーン
18	水	にんじんご飯	夏野菜のかき揚げ キウィ ミニトマト 納豆 もやしスープ	白玉ぜんざい
19	木	ご飯	鶏肉のレモンソース コロコロサラダ すいか チーズキャッチ 茄子の味噌汁	チーズケーキ
20	金	カレーライス	なすのキーマカレー ひじきのサラダ もも缶 豆腐のスープ	パピコアイス
21	土	モーニングロールパン	焼豚ラーメン 枝豆 エビしゅうまい ミニトマト みかん缶	お菓子
23	月	とうもろこしご飯	大豆入り筑前煮 シャウエッセン メロン 厚揚げの味噌汁	おからパンケーキ
24	火	炊き込み御飯	鶏肉のカレー風味 パイナップル ミニトマト 浅漬けキュウリ そうめんスープ	アイスクリーム
25	水	ご飯	すり身の餃子揚げ かぼちゃのホクホク焼き たねなしぶどう つみれ汁	豆花
26	木	ご飯	魚のカラフル焼き 大根の酢の物 キウィ 卵としスープ	大学芋
27	金	ご飯	三色丼 スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	バナナ蒸しパン
28	土	食パン	長崎ちゃんぽん 枝豆 チキンナゲット パイン缶	お菓子
30	月	ご飯	鮭の西京焼き 三色サラダ オレンジ きこの味噌汁	あべかわ団子
31	火	ご飯	さばの竜田揚げ 納豆の中華和え 巨峰 冬瓜のスープ	フレンチトースト

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。