

8月給食だより

平磯保育園 給食室

献立カレンダー

※ ()内は三歳未満児の午前おやつ。

※ 日付に《 》が付いている日はスプーンを使う日です。スプーンを持たせて下さい。

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
<p>暑い夏を乗り切るぞ！夏の食事ポイント☆ 気温の高い、暑い日が続いています。疲れが取れない、食欲がわかないなど夏バテ気味の人はいませんか。夏バテを防ぐためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をする事が基本となります。早寝早起きをして、これからますます暑くなる夏を乗り切ろう！</p>						<p>1 焼きそば ワタンスープ</p>	<p>2 </p>
						<p>ビスケット 牛乳 (ポーロ・牛乳)</p>	
<p>《3》 豚ひき肉とゴボウの混ぜご飯 カボチャサラダ なすのみそ汁</p>	<p>《4》 鮭のゴマみそ焼き 磯辺和え わかめご飯 人参のみそ汁</p>	<p>5 肉じゃが キャベツの塩昆布和え ご飯 きのこのみそ汁</p>	<p>《6》 ドライカレー タルタルサラダ オレンジ</p>	<p>《7》 ナスとトマトのグラタン コーンキャベツ ホテルパン オニオンスープ</p>	<p>8 豚丼 貝だくさん汁</p>	<p>9 </p>	
<p>ホットケーキ 牛乳 (ゴマビスケット・牛乳)</p>	<p>フルーチェ (ポーロ・牛乳)</p>	<p>せんべい ポカリスエット (チーズサンド・牛乳)</p>	<p>カルピスゼリー するめ (ビスケット・牛乳)</p>	<p>お麩スナック 牛乳 (クッキー・牛乳)</p>	<p>せんべい 牛乳 (ポーロ・牛乳)</p>		
<p>10 山の日 </p>	<p>11 冷やしたぬきうどん ちくわの磯辺揚げ もやしのナムル</p>	<p>12 タンドリーチキン キャベツサラダ バターロール ショア</p>	<p>13 14 15 希望保育 (おやつは保育園で準備します)</p>			<p>16 </p>	
	<p>17 鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ わかめご飯 なめこのみそ汁 マカロニあべかわ 麦茶 (ゴマビスケット・牛乳)</p>	<p>《18》 スッキーニとチキンのトマト煮 コールスローサラダ ミニパン コーンスープ</p>	<p>19 カレーの煮魚 納豆和え ご飯 けんちん汁</p>	<p>20 メンチカツ 春雨サラダ ご飯 五目汁 アイス 源氏パイ (ビスケット・牛乳)</p>	<p>21 肉みそうどん 大根サラダ リンゴ</p>	<p>《22》 カレーライス フルーツボンチ</p>	
	<p>バナナ 牛乳 (クラッカー・牛乳)</p>	<p>ピーチヨーグルト するめ (ポーロ・牛乳)</p>	<p>おほかおにぎり 麦茶 (チーズサンド・牛乳)</p>	<p>ビスケット 牛乳 (ポーロ・牛乳)</p>	<p>23 </p>		
<p>《24》 ハムとチーズのオムレツ ジャーマンポテト クロワッサン 野菜スープ</p>	<p>25 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのねぎおかか和え ご飯 なるとのすまし汁</p>	<p>26 そうめん 鶏肉の照り焼き スイカ</p>	<p>《27》 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 ご飯 キャベツのみそ汁</p>	<p>《28》 お誕生会 </p>	<p>30 </p>	<p></p>	
<p>バナナヨーグルト するめ (クッキー・牛乳)</p>	<p>米粉蒸しパン 牛乳 (ポーロ・牛乳)</p>	<p>わかめおにぎり 麦茶 (クラッカー・牛乳)</p>	<p>クッキー 牛乳 (せんべい・牛乳)</p>	<p>ケーキ 麦茶 (ビスケット・牛乳)</p>			
<p>31 鶏肉のマヨ磯辺焼き ブロッコリーのおかか和え ご飯 玉ねぎのみそ汁 せんべい ぶどうジュース (ポーロ・牛乳)</p>							

(8月分栄養価) 3歳以上児 熱量 498キロカロリー たんぱく質 23.7グラム
 3歳未満児 熱量 401キロカロリー たんぱく質 18.7グラム

☆ 献立は変更になる場合もあります。ご了承ください。するめはちゅーりっぷクラスからになります。