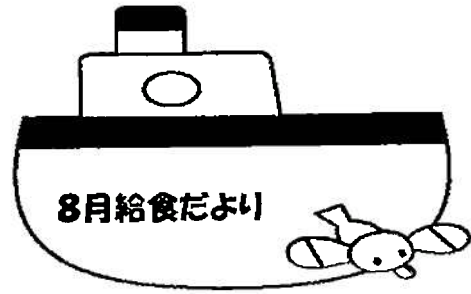
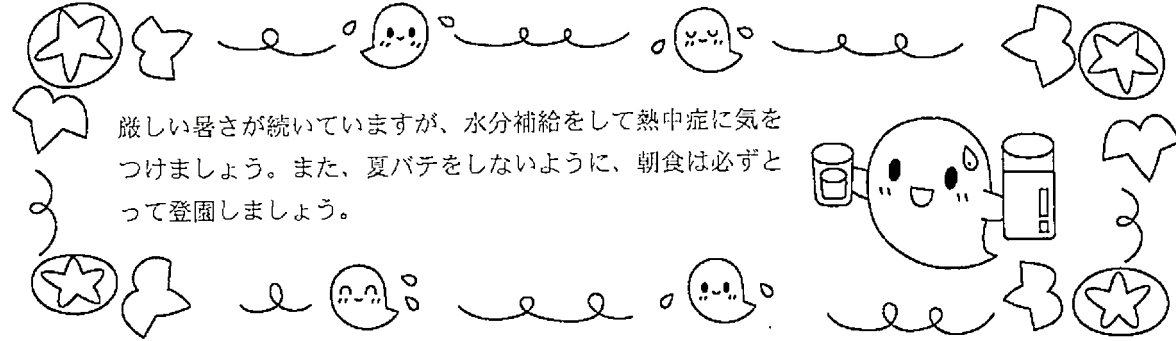


8月のメニュー 平成29年度



大在こども園

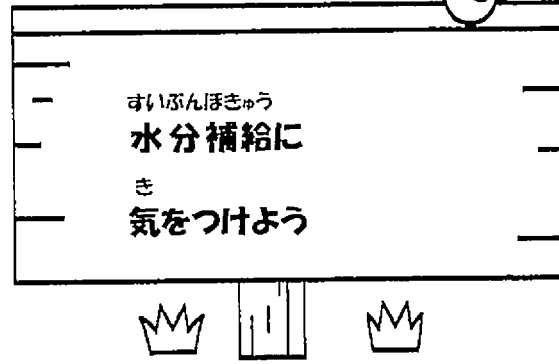


厳しい暑さが続いています、水分補給をして熱中症に気を付けましょう。また、夏バテをしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミン B₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られる、うなぎにはビタミン B₁ がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

8月の食育目標



マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

日	曜	主調	メニュー	十時おやつ	三時おやつ
1	火	魚煮	魚と切り干し大根の煮付け 南瓜サラダ メロン	ごぼうスナック	黒糖蒸しパン
2	水	肉揚	からあげ チャンプルー ミニトマト バナナ	ほうれん草せんべい	オレンジゼリー
3	木	肉焼	豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ キウイ	五穀クッキー	お米ポンパー
4	金	魚焼	魚のピザ風 和風サラダ すいか	カリポテスナック	フレンチトースト
5	土		梅肉チャーハン 味噌汁 桃缶	あられ	まがりせんべい
6	日				
7	月	豆煮	豆腐の中華煮 ツナときゅうりの酢の物 パイン	えびせんべい	ちんすこう
8	火	魚焼	魚のムニエル 三色きんぴら 粉ふき芋 すいか	山芋スナック	あんぱん
9	水	肉炒	豚肉となすの味噌炒め 春雨の酢の物 オレンジ	小魚せんべい	バナナケーキ
10	木	肉揚	元気ナゲット キャベツの塩昆布和え バナナ	きな粉ウエハース	ソフール
11	金		山の日		
12	土		ミックスサンド コンソメスープ 桃缶	海藻せんべい	ムーンライト
13	日				
14	月		ハヤシライス ゆで卵 パイン	人参せんべい	あんぱんまんのソフトせんべい
15	火		肉うどん パン バナナ	ごぼうスナック	源氏パイ
16	水	卵焼	チーズ入りオムレツ キャベツのピーナッツ和え 梨	ほうれん草せんべい	やせうま
17	木	肉煮	肉じゃが ゴーヤ入り炒り卵 すいか	五穀クッキー	豆乳まんじゅう
18	金	豆焼	豆腐ハンバーグ 切り干し大根サラダ 桃缶	カリポテスナック	★野菜ポッキー
19	土		鶏飯 すまし汁 バナナ	あられ	ぼたぼた焼きせんべい
20	日				
21	月	魚焼	魚のねぎ味噌焼き つるりん野菜のチャイナ パイン	えびせんべい	カステラ
22	火	肉焼	鶏のさっぱり照り焼き 野菜炒め すいか	山芋スナック	牛乳ブラマンジェ
23	水	肉汁	チキンカレー 野菜のゆかり和え ミニトマト りんご	小魚せんべい	ごまラスク
24	木	卵蒸	すごもり卵 スパゲティーサラダ 桃缶	きな粉ウエハース	マドレーヌ
25	金	魚揚	魚のチーズフライ ラタトゥユ 梨	海藻せんべい	ヤクルトお米リング
26	土		ナポリタン ゆで卵 パン バナナ	人参せんべい	カスタードケーキ
27	日				
28	月	豆煮	高野豆腐のそぼろ煮 塩ダレきゅうり パイン	ごぼうスナック	南瓜団子
29	火	魚煮	魚の煮付け マカロニサラダ 人参の甘煮 桃缶	ほうれん草せんべい	パウムクーヘン
30	水	豆炒	麻婆豆腐 ツナサラダ ウインナー バナナ	五穀クッキー	りんごジャムサンド
31	木	卵焼	かに玉 青梗菜のナムル すいか	カリポテスナック	フライドポテト

手作りおやつ

★新メニュー