

# 給食だより

8月号 金沢保育園

## 冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意！！

しばらく続いた雨もそろそろ終わりのようで、夏らしい暑さとなってきました。子どもたちは、暑さをものともせず、毎日元気いっぱい遊んでいます。

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂り過ぎは、お腹を冷やして、様々なトラブルを引き起こします。特にアイスクリームや炭酸飲料には、糖分が多く含まれ、食欲不振の原因になるので注意しましょう。



水分補給は水や麦茶、場合によってはスポーツ飲料にしましょう。

### 8月18日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・十五穀米入りごはん
- ・チーズ入りしらすとオクラの納豆
- ・いわしの唐揚げ ・ミニトマト
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・なすのかやき汁 ・オレンジ



今月のお楽しみは24日です！

人気のかき氷屋さんが開店します。色々な味のシロップの他に、フルーツなどのトッピングが選べますよ♪自分だけのオリジナルかき氷を食べながら、ひんやり&おいしくクールダウンして

ほしいと思っています！お楽しみに・・・！



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
ほっこらタイム(せんべい)	ほっこらタイム(肝油)	《そら組わんこソーメン大会》	ほっこらタイム(ゼリー)	ほっこらタイム(鉄ゼリー)	ほっこらタイム(せんべい)
・五目中華 ・焼き豚スライス ・オレンジ ・誕生会デザート ・麦茶	・ごはん ・鮭のムニエル ・いんげんのゴマ和え ・トマト ・豆腐の冷や汁 ・バナナ・麦茶	・冷やしソーメン 盛り合わせ ・スティックきゅうり ・ホットウインナー ・ミニトマト ・厚焼き卵・スイカ	・ごはん ・サバの味噌煮 ・かぼちゃの甘煮 ・鶏ささ身と オクラの醤油和え ・なす汁・バナナ	・スパゲティ ナポリタン ・コールスローサラダ ・ホットウインナー ・小松菜と卵のスープ ・オレンジ・麦茶	・焼きうどん ・かまぼこスライス ・ブロッコリー ・コーンスープ ・フルーツ ・麦茶
・あべかわマカロニ ・スキムミルク	・おせんべい ・牛乳	・ブルーベリー ヨーグルト	・おせんべい ・スキムミルク	・ショアヨーグルト	・おせんべい ・牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
(ゼリー)	(小魚)	(ゼリー)		(せんべい)	(せんべい)
・ごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・トマト ・野菜スープ ・オレンジ・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・ごはん ・かれいの揚げ浸し ・ブロッコリー ・人参の含め煮 ・鶏肉のすまし汁 ・バナナ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・ごはん ・鶏肉の照り煮 ・トマトサラダ ・もやし汁 ・スイカ ・麦茶 ・オレンジかたくり	山の日 	希望保育 ※給食あります。	希望保育 ※給食あります。
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
(せんべい)	(せんべい)	(ゼリー)	(鉄ゼリー)	(肝油)	(せんべい)
希望保育 ※給食あります。	希望保育 ※給食あります。	・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・スイカ ・麦茶 ・プレーンヨーグルト	お台所ごはんの日 ～郷土食・伝統食～	・チキンカレーライス ・ゴマレンコン ・チーズ ・バナナ ・麦茶 ・ヤクルト	・五目チャーハン ・ホットウインナー ・もやしスープ ・フルーツ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
(ゼリー)	(小魚)	《お楽しみ♪ かき氷大会》	(鉄ゼリー)	(ゼリー)	(せんべい)
・冷やし中華 盛り合わせ ・フルーツヨーグルト ・麦茶 ・ジャムサンド ・スキムミルク	・ごはん ・鮭の甘塩焼き ・かぼちゃと ピーマンの天ぷら ・えのき汁 ・オレンジ・麦茶 ・ピーチゼリー	・豚丼 ・ブロッコリー ・豆腐とワカメみそ汁 ・バナナ ・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・ごはん ・さんまの旨煮 ・かぼちゃサラダ ・ミニトマト ・野菜汁 ・スイカ・麦茶 ・かぼちゃ蒸しパン ・牛乳	・夏野菜カレーライス ・きゅうり漬け ・チーズ ・バナナ ・麦茶 ・ストロベリー ヨーグルト	・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・わかめスープ ・フルーツ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
29日(月)	30日(火)	31日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
(せんべい)	(肝油)	(ゼリー)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。                 </div>		
・冷やしソーメン 盛り合わせ ・さやいんげんと 鶏肉の煮つけ ・厚焼き卵 ・フルーツ盛り合わせ ・クロワッサン ・スキムミルク	・ごはん ・白身魚のムニエル ラビゴットソース ・スパゲティサラダ ・オニオンスープ ・バナナ・麦茶 ・ショアヨーグルト	・しらすとワカメの ゴマちらし ・ちくわの磯辺揚げ ・シーチキンサラダ ・豆腐入り青菜汁 ・オレンジ・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク			

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。