8月の献立表

富田保育園

令和4年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児　主食・おやつ（午前・午後）			3歳以上児おやつ
1	月	目玉焼き　豚肉ともやし炒め　納豆汁	豚肉　卵　もやし　椎茸　人参　ピーマン トマト　納豆　豆腐　ねぎ	ごはん	おかし	牛乳　ポップコーン	牛乳　ポップコーン
2	火	鮭の南蛮漬け　きゅうり塩昆布和え 菜っ葉汁	鮭　玉ねぎ　人参　きゅうり　塩昆布 トマト　菜っ葉　油揚げ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
3	水	フランクフルト　コールスローサラダ 牛乳	ベーコン　フランクフルト　キャベツ きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
4	木	おからハンバーグ　野菜サラダ　豆腐汁	合挽肉　玉ねぎ　卵　椎茸　おから　パン粉 レタス　きゅうり　カニカマ　トマト　豆腐　ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
5	金	ソーメンチャンプルー　　ワンタンスープ	豚肉　ソーメン　もやし　ピーマン　人参 ワンタン　卵　ねぎ	麺	おかし	ジョア　おかし	ジョア　おかし
6	土	キーマカレー　　フルーツ	挽肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
7	日	休日					
8	月	竹輪納豆　ミモザサラダ　　シジミ汁	納豆　ちくわ　ハンペン　卵　キャベツ きゅうり　トマト　シジミ貝　豆腐　ねぎ	ごはん	おかし	ゼリー	ゼリー
9	火	かに玉　回鍋肉　白菜汁	豚肉　たまご　カニカマ　椎茸　ねぎ　トマト キャベツ　ピーマン　パプリカ 白菜　油揚げ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
10	水	ジャーマンポテト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのツナ和え ゆでとうもろこし　牛乳	ベーコン　ポテト　ブロッコリー　ツナ とうもろこし　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
11	木	山の日					
12	金	かしわうどん	鶏肉　うどん麺　わかめ　かまぼこ　ねぎ 麩	麺	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
13	土	給食お休み					
14	日	休日					
15	月	白身魚フライ　コールスローサラダ ナス汁	白身魚フライ　ベーコン　キャベツ きゅうり　トマト　なす　油揚げ	ごはん	おかし	アイスクリーム	アイスクリーム
16	火	納豆オムレツ　ほうれん草胡麻和え わかめ汁	挽肉　納豆　卵　ほうれん草　ちくわ　ごま トマト　じゃが芋　かぼちゃ　わかめ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
17	水	ポテトコロッケ　野菜サラダ　　牛乳	挽肉　じゃが芋　卵　レタス　きゅうり カニカマ　トマト	ごはん	おかし	フルーツ＆ ヨーグルト	フルーツ＆ ヨーグルト
18	木	すき焼き風煮　もやしときゅうりの酢の物 豆腐汁	牛肉　糸こん　豆腐　ながねぎ　もやし きゅうり　ちくわ　わかめ　ながねぎ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
19	金	ザル中華　炊き込みおにぎり	中華麺　わかめ　ネギ　トマト　ごぼう 人参　椎茸	1歳児　うどん	おかし	ヤクルト　おかし	ヤクルト　おかし
20	土	チキンカレー　　フルーツ	鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
21	日	休日					
22	月	ホッケ照り焼き　切り干し大根　もやし汁	ホッケ　切干大根　糸こん　人参　トマト もやし　椎茸　油揚げ　豆腐	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
23	火	唐揚げ　二色ご飯　野菜ｻﾗﾀﾞ　お吸い物	鶏肉　鮭　ほうれん草　ごま　レタス　きゅうり カニカマ　トマト　銀たら　三つ葉	ごはん	おかし	お誕生ケーキ 牛乳	お誕生ケーキ 牛乳
24	水	マカロニサラダとミートボール　牛乳	マカロニ　人参　きゅうり　トマト　ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
25	木	卵のお好み焼き　ひじき煮　大根汁	豚肉　たまご　もやし　キャベツ　ひじき 人参　糸コン　トマト　大根　油揚げ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
26	金	野菜たっぷりサラダうどん	チャーシュー　うどん麺　レタス　きゅうり トマト	麺	おかし	野菜ジュース おかし	野菜ジュース おかし
27	土	ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰ　　フルーツ	挽肉　シーフードミックス　じゃが芋 玉ねぎ　人参　コーン缶	ごはん	おかし		おかし
28	日	休日					
29	月	卵の挽肉あんかけ　ブロッコリー胡麻和 え　豆腐汁	挽肉　たまご　玉ねぎ　人参　ブロッコリー ごま　豆腐　椎茸　油揚げ　長ネギ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
30	火	鮭のホイル焼き　春雨ｻﾗﾀﾞ　キャベ玉汁	ハム　鮭　椎茸　しめじ　玉ねぎ　卵 はるさめ　きゅうり　トマト　キャベツ	ごはん	おかし	牛乳　おかし	牛乳　おかし
31	水	アメリカンコーンドック　ミモザサラダ 牛乳	ソーセージ　コーン缶　卵　キャベツ きゅうり　トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ

※　8月23日（火）はお誕生会です。ご飯はいりません。

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- **早寝、早起きで毎日の生活リズムをしっかり作りましょう。**
- **朝ごはんを食べましょう。**
- **タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分に取りましょう。**

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。