

2023年 8月 給食だよ!

光輪はさみこども園 7月31日配布

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土) 盆踊り・夏祭り
つくし主食	発芽玄米(ふりかけ)	麦ごはん	ロールパン	雑穀米	発芽玄米
副菜	南瓜と鶏肉の煮物 中華スープ とうもろこし オレンジ	白身魚の磯辺揚げ 厚揚げの味噌汁 人参ともやしのナムル もも	ポークビーンズ オニオンスープ チキンナゲット スイカ	つくね焼き えのきの味噌汁 コーンサラダ パイン	カレー風味のビーフン炒め 茄子のすまし汁 枝豆 ゼリー
離乳食	磯がゆ・もやしスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁	パンがゆ・オニオンスープ	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・茄子のすまし汁
つくしおやつ	★豆乳パン	えびせんべい・ひじきスティック	紫いもチップ・クラッカー	★夏野菜ピザまん	ミルクスティック・小魚スナック
たんぽぽおやつ		ビスケット	豆乳ウエハース・おにぎりせんべい		丸ボウロ・紫いもチップ
つくし主食	7日(月) 麦ごはん	8日(火) 雑穀米(納豆)	9日(水) 発芽玄米	10日(木) 麦ごはん	11日(金) 雑穀米
副菜	南瓜のかき揚げ 豆腐の味噌汁 ほうれん草の磯和え ゼリー	茄子の中華炒め ポテトスープ ウインナー バナナ	白身魚のマヨ焼き オクラのすまし汁 きんぴらごぼう オレンジ	冬瓜と豚肉の煮物 ヒジキの味噌汁 トマト パイン	山の日
離乳食	おかゆ・豆腐の味噌汁	納豆がゆ・ポテトスープ	おかゆ・人参のすまし汁	おかゆ・冬瓜の味噌汁	パンがゆ・ちゃんぼん
つくしおやつ	★セサミスコーン	★人参パン	カリボテ・ひじきスティック	ヨーグルト・うの花クッキー	カステラ・野菜スティック
たんぽぽおやつ			カリボテ・ボン菓子	ヨーグルト・あまからせん	お野菜ポテト
つくし主食	14日(月) お盆保育 スティックパン	15日(火) お盆保育 ロールパン	16日(水) 雑穀米	17日(木) ゆかりご飯	18日(金) カレーの日 麦ごはん
副菜	冷やし中華 チキンナゲット パイン	ワカメうどん きゅうりスティック もも	春雨のふわふわ炒め とうもろこしの味噌汁 枝豆 ゼリー	白身魚のチーズ焼き 冬瓜のすまし汁 ヒジキと薄揚げの煮物 スイカ	夏野菜カレー オクラのドレッシング和え オレンジ
離乳食	パンがゆ・オニオンスープ	パンがゆ・うどん	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・冬瓜のすまし汁	おかゆ・人参の味噌汁
つくしおやつ	紫いもチップ	カリボテ	いりこ・カステラ	★りんごのくすもち	★フルーツゼリー
たんぽぽおやつ					えびせんべい・クラッカー こつぶっこ
つくし主食	21日(月) 雑穀米	22日(火) 麦ごはん(ふりかけ)	23日(水) 発芽玄米	24日(木) ロールパン	25日(金) 雑穀米
副菜	和風ハンバーグ ごぼうの味噌汁 きゅうりのゆかり和え もも	茄子とベーコンのソテー 青菜のすまし汁 トマト バナナ	豆腐の落とし揚げ コーンスープ 春雨の酢の物 ゼリー	オニオングラタン もやしのすまし汁 ウインナー パイン	白身魚の照り焼き ひじきの味噌汁 南瓜サラダ 梨
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	磯がゆ・青菜のすまし汁	おかゆ・コーンスープ	パンがゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・南瓜の味噌汁
つくしおやつ	ヨーグルト・野菜スティック	★レーズンパン	★南瓜の蒸しまんじゅう	小魚スナック・うの花クッキー	★青のりのお麩ラスク
たんぽぽおやつ	ヨーグルト・ぼたぼた焼き			丸ボウロ・サラダせんべい	紫いもチップ・ひじきスティック クラッカー
つくし主食	28日(月) 麦ごはん	29日(火) 発芽玄米(納豆)	30日(水) 雑穀米	31日(木) ゆかりご飯	
副菜	牛肉と大豆の味噌煮 大根のすまし汁 とうもろこし もも	茄子と南瓜の卵焼き ワカメの味噌汁 きゅうりの梅肉和え ゼリー	じゃが芋と鶏肉のにんにく炒め 豆苗スープ ゆで卵 オレンジ	白身魚の南蛮漬け 薄揚げのすまし汁 枝豆 パイン	
離乳食	おかゆ・大根のすまし汁	納豆がゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・豆苗スープ	おかゆ・人参のすまし汁	
つくしおやつ	バナナ・カリボテ	★黒糖パン	いりこ・カステラ	★ジャムサンドイッチ	
たんぽぽおやつ	バナナ・芋けんぴ		いりこ・シガーフライ		

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※18日(金)はカレーの日です。
幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。

★は手作りおやつです。
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。

※献立は都合により、変更する場合があります。



<野菜や果物でも水分補給>

夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。きゅうりやナス、スイカには、約90%もの水分が含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、積極的にとるようにしましょう。

