

2024年 8月 給食だより

光輪はさみこども園 7月31日配布

		1日(木)		2日(金)		3日(土) 盆踊り・夏祭り			
つくし主食	<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。きゅうりやなす、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。またスポーツドリンクは、糖分が多く含まれるため飲み過ぎには注意しましょう。			麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 薄揚げの味噌汁 トマト バナナ		発芽玄米 豆腐チャンプルー オニオンスープ とうもろこし スイカ		雑穀米 じゃが芋の味噌煮 えのきのすまし汁 枝豆 もも	
副菜		おかゆ・豆腐の味噌汁		おかゆ・オニオンスープ		おかゆ・人参のすまし汁			
離乳食		野菜スティック・カレースナック		★マカロニきな粉		うの花クッキー・紫芋チップ			
つくしおやつ		豆乳ウエハース・サラダせん				野菜バー			
たんぼおやつ									
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金) 幼児部 登園日	10日(土)			
つくし主食	麦ごはん	ゆかりご飯	雑穀米	麦ごはん	雑穀米	発芽玄米			
副菜	ひじきの卵焼き 中華スープ バンバンジー風サラダ ゼリー	鶏肉とピーマンの味噌炒め お麩のすまし汁 ゆで卵 メロン	カレー風味肉じゃが 小松菜の味噌汁 とうもろこし スイカ	南瓜のかき揚げ 豆苗スープ ワカメの酢の物 もも	白身魚の梅味噌焼き 豆腐のすまし汁 ほうれん草の納豆和え バナナ	五目春雨 南瓜の味噌汁 トマト ゼリー			
離乳食	おかゆ・豆腐スープ	おかゆ・お麩のすまし汁	おかゆ・小松菜の味噌汁	おかゆ・豆苗スープ	おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・南瓜の味噌汁			
つくしおやつ	★フライドポテト	★豆乳パン	ヨーグルト・クラッカー	いりこ・おやつカステラ	紫芋チップ・ミルクスティック	カリポテ・ビスケット			
たんぼおやつ			ヨーグルト・ぼたぼた焼き		こつぶっこ	カリポテ・丸ぼうろ			
	12日(月)	13日(火) お盆保育	14日(水) お盆保育	15日(木) お盆保育	16日(金)	17日(土)			
つくし主食		ロールパン	スティックパン	ロールパン	ゆかりご飯	麦ごはん			
副菜	山の日 	ワカメうどん チキンナゲット パイン	和風スパゲティ 豆腐の味噌汁 枝豆 ゼリー	ちゃんぼん とうもろこし もも	焼きビーフン わかめの味噌汁 ウィンナー オレンジ	南瓜のそぼろ煮 大根スープ きゅうりのおかか和え パイン			
離乳食		おかゆ・うどん	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・ちゃんぼん	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・大根スープ			
つくしおやつ		クラッカー	野菜スティック	カレースナック	ビスケット・じゃが芋チップ	ひじきスティック・えびせんべい			
たんぼおやつ					ボン菓子・豆乳ウエハース	おにぎりせんべい・丸ぼうろ			
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木) 年長和太鼓登園	23日(金) 年長和太鼓登園	24日(土)			
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん(納豆)	ロールパン	発芽玄米	麦ごはん			
副菜	筑前煮 厚揚げの味噌汁 枝豆 スイカ	白身魚のカレー天ぷら もずくのすまし汁 オクラの梅肉和え ゼリー	牛肉とパプリカの甘辛炒め しめじの味噌汁 トマト バナナ	南瓜グラタン キャベツのすまし汁 ウィンナー パイン	ポークビーンズ コーンスープ ゆで卵 オレンジ	茄子と豚肉のソテー ひじきの味噌汁 フライドポテト もも			
離乳食	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・人参のすまし汁	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	パンがゆ・キャベツのすまし汁	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・人参の味噌汁			
つくしおやつ	小魚スナック・ミルクスティック	★黒糖パン	★マーブル蒸しパン	ヨーグルト・カレースナック	ビスケット・カステラ	クラッカー・野菜スティック			
たんぼおやつ				ヨーグルト・ソースせん		クラッカー			
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)			
つくし主食	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米			
副菜	ミートローフ もやしのすまし汁 きゅうりのゆかり和え パイン	白身魚の甘酢あんかけ 茄子の味噌汁 粉ふき芋 もも	厚揚げと冬瓜のうま煮 オクラスープ チキンナゲット 梨	八宝菜 じゃが芋の味噌汁 とうもろこし オレンジ	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	鶏肉と茄子のトマト煮 ほうれん草のすまし汁 蒸し南瓜 パイン			
離乳食	おかゆ・もやしのすまし汁	おかゆ・茄子の味噌汁	おかゆ・冬瓜スープ	おかゆ・じゃが芋の味噌汁	おかゆ・人参スープ	おかゆ・ほうれん草のすまし汁			
つくしおやつ	バナナ・カリポテ	★レーズンパン	いりこ・じゃが芋チップ	ひじきスティック・紫芋チップ	★お麩ラスク	えびせんべい・ビスケット			
たんぼおやつ	バナナ・シガーフライ			ぼたぼた焼き・丸ぼうろ		お野菜ポテト			

※30日(金)はハヤシライスの日です。

幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。
 白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

★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。