

8月 のきゅうしょくだより

月	火	水	木	金	土
子ども達には『食べることが大好きな子』に育ってほしいと思っています。 生きていく上で欠かせない『食』について、お父さんお母さんが経験してきた話を、子ども達に伝えることも大切な食育の一つです。 夏にできるキャンプ飯や流しそうめんなどにチャレンジしてみませんか？ 親子で楽しい食育体験を通して、お家でも「食」についての話題が増えるとうれしいです。 					1 豚肉と野菜のあんかけ丼 春雨のスープ ココア蒸しパン
3 ツナ入り卵焼き 小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 パンプディング	4 豚ミンチと大豆のトマト煮 春雨サラダ 小松菜の卵炒め ベーコンとチーズのケーキ	5 鮭のホイル焼き（乳児） あじのかば焼き（幼児） きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 じゃがまるくん	6 豚肉と野菜の卵炒め ほうれん草の磯和え じゃが芋の味噌汁 きな粉ドーナツ	7 豆腐と鶏ミンチの揚げ物 南瓜の煮物 きゅうりの酢の物 たまごサンド	8 焼きそば 小松菜のじゃこ和え 豆乳フレンチトースト
10 豚肉と大豆のトマト煮 きゅうりとコーンのサラダ スクランブルエッグ かぼちゃケーキ	11  山の日	12 鶏肉と卵のそうめん なすと豚肉の炒め物  レーズントースト	13 牛肉と三色野菜丼 おじゃがスープ 豆腐メロンパン	14 ベーコンと野菜の トマトスパゲティ 豚肉と野菜の煮込みスープ コーンチーズマフィン	15 肉うどん 小松菜のツナ和え シュガートースト
17 鶏のから揚げ 鶏肉の煮物（0・1歳児） ピーマンじゃこ煮 かきたま汁 りんごゼリー	18 豚肉と厚揚げの煮物 鶏レバーの生姜炒め きゅうりと春雨のサラダ 抹茶豆乳蒸しパン	19 豚汁ンジャーの日 白身魚のマヨ焼き キャベツとツナのサラダ 豚汁 揚げスティックパン	20 季節のごっつお オクラ梅おかかごはん チキンボールの 甘酢あんかけ ポテトサラダ 焼きビーフン  ごまポッキー	21 なすとトマトたっぷりカレー ごぼうサラダ 刻み昆布の煮物 ココアラスク	22 野菜炒め丼 じゃが芋の味噌汁 豆乳ホットケーキ
24 チーズオムレツ チンゲン菜とツナの 炒め物 かぼちゃサラダ 鶏そぼろおにぎり	25 ちゃんぽん麺 鶏肉と大豆の煮物 小松菜のごま和え ごはん焼き	26 白身魚のムニエル かみかみ和え 具だくさんスープ あんこトースト	27 誕生会  コーンピラフ 豆腐ステーキミートソース じゃが芋のツナマヨ和え オクラと刻み昆布の 和え物 ぶどうゼリー	28 豆腐としらすの揚げ物 トマトと大豆のサラダ じゃが芋とツナの煮物 コーントースト	29 小松菜とツナの スパゲティ 具だくさんスープ ココアスティックパン
31 豚肉の生姜炒め 根菜煮 南瓜の味噌汁 フルーツヨーグルト	8月の 絵本  移動販売でドーナツを売るペンギンのペンタくんが、動物たちからのユニークな注文に大奮闘する物語です。 イラストも可愛く、美味しそうなドーナツがたくさん並んでいて、食欲が刺激される絵本です。				

☆給食室より☆ 夏に食べたい！夏バテ対策メニュー☆
レシピを玄関に設置していますので、お子さんの送迎時にご自由にお取りください。

- ◎オクラと刻み昆布の和え物
- ◎オクラと梅のおかかご飯
- ※レシピのリクエストがあれば職員にお伝えください。

大人も子ども達もよく食べて暑さに負けない
身体づくりをしよう！
食欲が落ちているときには、いつもより
味付けを濃い目にとすると食べやすくなるよ！

