



水田幼稚園8月献立表

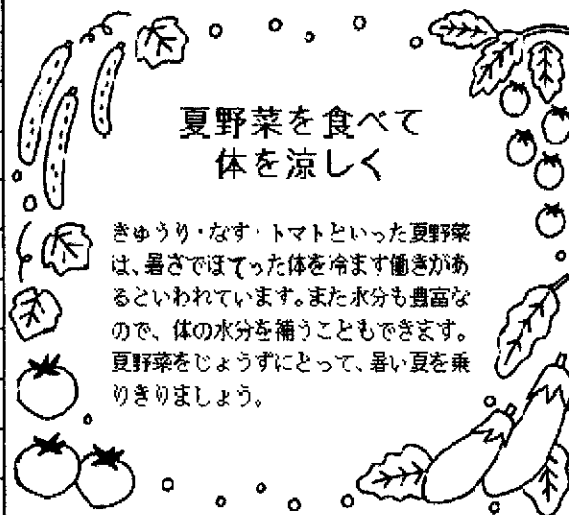


R7・7・31

暑い日が続きますね

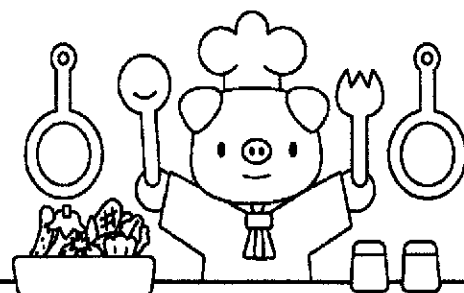


日	曜	10時のおやつ	給食	3時のおやつ
1	金	ウエハース 牛乳	チャプチェ・厚揚げ小松菜煮・中華風卵スープ	スイカ お茶
2	土	飲むヨーグルト	タコライス・牛乳・バナナ	ビスケット お茶
4	月	ビスケット 牛乳	チキン南蛮・切り干し大根煮・わかめスープ	アイスクリーム・せんべい
5	火	りんごジュース	お誕生会(中華丼・揚げシュウマイ・胡瓜のゆかり和え・牛乳)	あんぱん 牛乳
6	水	クラッカー 牛乳	高野豆腐オランダ煮・野菜和え・冬瓜スープ	五目チャーハン お茶
7	木	ビスコ 牛乳	焼き魚・キャベツと昆布の炒め煮・豚汁	イチゴジャムサンド 牛乳
8	金	米せんべい 牛乳	唐揚げ・茄子と豚肉のみそ炊き・すまし汁	ヨーグルト・ビスケット
9	土	飲むヨーグルト	パン・野菜スープ・バナナ	コーンスナック お茶
12	火	バナナ 牛乳	焼き魚・胡瓜のチャンプル・みそ汁	ミルク寒天
13	水	米せんべい 牛乳	自由保育(パン・ミネストローネ・オレンジ)	かきもち お茶
14	木	卵ボーロ 牛乳	自由保育(パン・カレーシチュー・バナナ)	ビスケット お茶
15	金	ビスケット 牛乳	自由保育(牛丼・野菜ジュース・たくあん)	ポテトスナック お茶
16	土	飲むヨーグルト	パン・コールスロー・牛乳・チーズ	せんべい お茶
18	月	カルシウム煎餅 牛乳	鶏つくねの野菜あんかけ・ひじき煮・みそ汁	あべかわマカロニ 牛乳
19	火	卵ボーロ 牛乳	わかめうどん・ごぼう煮・ふりかけ	煮豆・クラッカー 牛乳
20	水	米せんべい 牛乳	焼肉・野菜炒め・すまし汁	プリン・ポテトスナック
21	木	クラッカー 牛乳	魚の蒲焼き・酢の物・みそ汁	フレンチトースト 牛乳
22	金	ブリッツ 牛乳	南瓜豚肉甘煮・もやしナムル・むらくも汁	五平餅 牛乳
23	土	飲むヨーグルト	パン・野菜ジュース・チーズ	
25	月	米せんべい 牛乳	唐揚げ・マカロニサラダ・みそ汁	ゼリー・ビスケット
26	火	バナナ 牛乳	夏野菜カレー・コールスローサラダ・チーズ	杏仁豆腐
27	水	ビスケット 牛乳	茄子の天ぷら・野菜炒め・みそ汁	丸ボーロ 牛乳
28	木	卵ボーロ 牛乳	グラタン風煮・五目きんぴら・小松菜煮びたし	人参しらすご飯 お茶
29	金	ウエハース 牛乳	魚の竜田揚げ・ゴーヤチャンプルー・すまし汁	スティックパン 牛乳
30	土	飲むヨーグルト	パン・ブロッコリーサラダ・リンゴジュース・チーズ	えびせん お茶



夏野菜を食べて
体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



調理に工夫を

ヘルパンギーナなど、のどの痛みがあるとき

痛みが激しいときは、かまずに飲み込めるものにしましょう。痛みを刺激するような熱いもの、冷たすぎるもの、酸味のあるもの、塩味のきついものは避けるようにしましょう。