

8がつの献立表



いよいよ本格的な夏の始まりです！！

夏休みは、海水浴、プール、夏祭り等 楽しい行事でいっぱいですが、油断していると暑さに身体が追いつかず体調を崩しやすくなります。

胃腸炎、細菌、ウィルス等の感染症に留意し、

外から帰ったら、手洗い、うがいをこまめに行いましょう！！

◆夏を元気に過ごす食生活のポイント◆

- ①朝ごはんをしっかり食べましょう
- ②たんぱく質を十分にとりましょう
- ③野菜を多くたべましょう
- ④冷たいものとりすぎに注意しましょう



日	曜日	3歳未満児 午前おやつ	昼 食	午後のおやつ
3	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐と鶏肉の旨煮 スパゲッティサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ビスケット
4	火	クラッカー	ごはん 肉じゃが もやしとベーコンの炒め物 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 サラダせんべい
5	水	カルシウムせんべい	鮭ちらし寿司 豚肉のカレーソテー トマト そうめん ゼリー 牛乳	以 未 ★フルーツ
6	木	ヨーグルト	親子丼 さわやか和え みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 醤油せんべい
7	金	チーズ	ロールパン 蒸しシューマイ 肉野菜ラーメン フルーツ 牛乳	以 未 ソフトせんべい
11	火	ビスケット	カレーライス コーンサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 揚げせんべい
12	水	かりんとう	ごはん 魚の野菜あんかけ 小松菜のナムル みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 甘辛せんべい
13	木	《 お休み 》		
14	金	《 お休み 》		
17	月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と大豆のトマト炒め ごまあえ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 パイ
18	火	サラダせんべい	食パン クリームスープスパゲッティ フルーツ りんごとキャブツのサラダ みそ汁 牛乳	以 未 ビスケット
19	水	ビスケット	ごはん 筑前煮 春雨の酢の物 ゆで卵 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 サラダせんべい
20	木	ヨーグルト	鶏そぼろ丼 あっさり漬け 豚汁 フルーツ 牛乳	以 未 醤油せんべい
21	金	揚げせんべい	わかめごはん 魚のごまブレッドフライ なすと厚揚げの煮物 みそ汁 ゼリー 牛乳	以 未 ★フルーツ
24	月	ヨーグルト	ごはん 肉野菜炒め ひじきの炒め煮 みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 クラッカー
25	火	おかき	チキンライス ツナ和え みそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	以 未 えびせんべい
26	水	ソフトせんべい	ごはん 魚の磯辺揚げ マセドアンサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 ★マカロニあべかわ
27	木	ヨーグルト	ハヤシライス みかんと胡瓜のサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 かりんとう
28	金	サブレ	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き風 さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ 牛乳	以 未 甘辛せんべい
31	月	チーズ	麻婆丼 ビーンズサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	以 未 パイ

※食材の都合により 一部献立が変わることがございますので ご了承ください。

★…手作りおやつです

☆福光青葉幼稚園☆

