



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付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野菜を多く食べましょう

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
2	月	ヨーグルト	ごはん 豆腐の旨煮 二色浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	塩せんべい
3	火	ビスケット	ごはん 魚のカレー揚げ ブロッコリーサラダ 茄子とそうめんのみそ汁 フルーツ 牛乳	★バナナ
4	水	🍷 クッキング 🍷		
5	木	クッキー	親子丼 コロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
6	金	ヨーグルト	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ツナ和え みそ汁 フルーツ 牛乳	パイ
10	火	ビスケット	ごはん 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	★マカロニのあべかわ
11	水	フルーツ	ハヤシライス チキンサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	醤油せんべい
12	木	クッキー	スパゲティナポリタン さわやかサラダ みそ汁 フルーツ 牛乳	サブレ
13	金	ヨーグルト	ごはん シューマイ ウィンナーと野菜の炒め みそ汁 フルーツ 牛乳	クッキー
16	月	🍷 お弁当 🍷		
17	火	ビスケット	ごはん 魚のフライ きゅうりのごま浸し みそ汁 フルーツ 牛乳	★ホットケーキ
18	水	フルーツ	ごはん 鶏肉のみそ焼き トマト 冷やしうどん フルーツ 牛乳	サラダせんべい
19	木	クッキー	しゃけわかめごはん チキンカツ 大豆とひじきの煮物 中華風豆腐汁 フルーツ 牛乳	いもせんべい
20	金	ヨーグルト	ごはん 冷やし中華 青菜の海苔和え みそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	ソフトせんべい
23	月	🍷 お弁当 🍷		
24	火	ビスケット	おにぎり 鶏の唐揚げ 肉じゃが トマト レタス フルーツ	クッキー
25	水	おせんべい	ちらし寿司 すまし汁 トマト レタス フルーツ	サブレ
26	木	クッキー	おにぎり 卵とじ トマト 野菜の胡麻和え フルーツ	塩せんべい
27	金	ヨーグルト	カレーライス ポテトサラダ トマト レタス フルーツ	パイ
30	月	ヨーグルト	ロールパン ウィンナー チーズ トマト レタス フルーツ アイスクリーム	クラッカー
31	火	ビスケット	ごはん 魚のムニエル もやしのナムル さつまいもの甘煮 フルーツ 牛乳	★マカロニのあべかわ

※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

未満児…それ以外の日は乳幼児おやつを食べます。

☆福光青葉幼稚園☆

