

8月の献立

県立総合病院院内保育所 おひさま

日	曜日	主食	昼食(フルーツ)	午後	夜間(夕食・朝食)
1	木	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりとじゃこの酢物・みそ汁	スティックポテト	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
2	金	ごはん	挽肉のホイル焼き・サラダ・わかめスープ	菓子	鶏ごぼう米・牛すき煮・みそ汁
3	土	クロワッサン	肉だんご・サラダ・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
4	日				
5	月	ごはん	煮魚・粉ふきいも・みそ汁	菓子	栗ごはん・芋煮・みそ汁
6	火	ごはん	豆腐の中華煮・ほうれん草ごま和え・バナナ	ヨーグルト	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
7	水	わかめごはん	肉だんごと冬瓜のスープ・即席漬け・バナナ	菓子	ひじきと枝豆ごはん・鶏肉と野菜・みそ汁
8	木	ごはん	ささ身フライ・すまし汁・バナナ	ジャムサンド	パン・チーズ・プリン・バナナ
9	金	ごはん	酢豚・チンゲンサイときのこのスープ・バナナ	バウムクーヘン	
10	土				
11	日				
12	月	ごはん	生揚げ卵とじ・春雨の酢物・ソーメン汁	ゼリー	梅じゃこ米・ハンバーグ・みそ汁
13	火	ごはん	ツナカレー・グリーンサラダ・バナナ	安倍川マカロン	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
14	水	ごはん	肉じゃが・わかめのみそ汁・バナナ	フルーツヨーグルト	鶏ごぼう米・牛すき煮・みそ汁
15	木	ごはん	ひじきの炒め煮・じゃが芋のみそ汁・バナナ	ミニホットケーキ	パン・チーズ・ゼリー・バナナ
16	金	スパゲティ	ミートソース・和風サラダ・バナナ	おにぎり	栗ごはん・芋煮・みそ汁
17	土	クロワッサン	肉だんご・ポテトサラダ・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
18	日				
19	月	ごはん	がんもどきのあんかけ・三色みそ汁・バナナ	プリン	ひじきと枝豆ごはん・鶏肉と野菜・みそ汁
20	火	ごはん	魚のフライ・トマトサラダ・もやしスープ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
21	水	ロールパン	ハンバーグ・コーンスープ・バナナ	焼きそば	五目ごはん・赤魚みぞれ煮・みそ汁
22	木	ごはん	五目豆・ソーメン汁・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
23	金	ごはん	麻婆豆腐・コーンサラダ・みそ汁	ロールケーキ	梅じゃこ米・ハンバーグ・みそ汁
24	土	クロワッサン	肉だんご・ポテトサラダ・バナナ	菓子	パン・チーズ・プリン・バナナ
25	日				
26	月	ごはん	ハヤシライス・マカロニサラダ・バナナ	ヨーグルト	鶏ごぼう米・牛すき煮・みそ汁
27	火	ごはん	鶏のからあげ・野菜スープ・バナナ	おにぎり	パン・チーズ・プリン・バナナ
28	水	ごはん	白身魚のきのこソース・三色おひたし・バナナ	カステラ	五目ごはん・赤魚のみぞれ煮・みそ汁
29	木	ごはん	豚肉とちくわの味噌からめ・ソーメン汁・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ
30	金	ごはん	大豆の磯煮・ツナサラダ・みそ汁	ジャムサンド	栗ごはん・芋煮・みそ汁
31	土	クロワッサン	肉だんご・ポテトサラダ・バナナ	菓子	パン・チーズ・ヨーグルト・バナナ

8月給食だより しっかり食べて夏を元気に過ごそう♪

たくさん汗をかく季節ですね。汗をかくと失われる栄養素の一つにビタミンがあります。ビタミンB群はエネルギーを出す時に必要で、体力を消耗しやすい夏に欠かせない栄養素です。夏のおすすめは、B群をたくさん含んだ豚肉や、枝豆、緑黄色野菜をしっかり食べましょう。

保育所では、お野菜が苦手な子どもも多く、「最初にお野菜からね」「ひとくちだけでもね」と声かけて食べています。

