



8月 こんだてひょう



2022年度 光幼保園

月	火	水	木	金
1 梅じゃこごはん 鶏肉のごま焼き きゅうりの酢の物 麩のすまし汁 果物・牛乳 カルシウムせんべい みかんヨーグルト	2 ごはん さばの塩焼き 長芋とオクラのおかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳 マカロニきな粉 りんごクッキー	3 丸パン とんかつ キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ 果物・牛乳 クラッカーサンド そうめん	4 ごはん 関西風お好み焼き かぼちゃの煮物 えのきのすまし汁 牛乳 人参グラッセ お花畑の蒸しパン	5 カレーライス コールスローサラダ 冷やしトマト 牛乳 バナナ カルピスゼリー
8 ごはん あじのカレー揚げ 五目きんぴら わかめのみそ汁 牛乳 じゃがバター スイカ	9 ごはん 麻婆豆腐 ゆでブロッコリー もやしのスープ 果物・牛乳 トマト かぼちゃトースト	10 ごはん 豚肉のみそ焼き ズッキーニのトマト煮 切り干し大根のすまし汁 牛乳 トースト チーズ昆布おにぎり	11 山の日	12 牛丼 パンサンスー かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト お茶 きゅうりの酢の物 しらすピザ
15 希望保育	16 ごはん きすの天ぷら あらめサラダ トマトのみそ汁 牛乳 きな粉バナナ マラーカオ	17 わかめごはん 豆腐チャンプル きのこもやしのごま和え 玉ねぎのすまし汁 牛乳 ゆでとうもろこし 冷やしぜんざい	18 弁当の日	19 ピクニック給食 カルシウムせんべい やみつきおにぎり
22 ごはん ポークチャップ 切り干し大根の梅和え オクラのすまし汁 牛乳 チーズ ポテト磯辺焼き	23 中華風冷やしそうめん とうもろこしのかき揚げ チンゲン菜のナムル 果物 牛乳 お茶 簡単モンブラン 鮭おにぎり	24 ゆかりごはん 鶏の照り焼き 小松菜と揚げの炒め物 じゃがいものすまし汁 牛乳 いちごヨーグルト お好み焼き	25 夏野菜ハヤシライス ヨーグルトサラダ ゆでとうもろこし 果物 お茶 塩昆布きゅうり フルーツポンチ	26 食パン タンドリーチキン ポテトサラダ レタスのスープ 牛乳 金時豆の煮物 チャーハン
29 ごはん BBQチキン 夏野菜の和風サラダ さつまいものみそ汁 果物・牛乳 人参のおかか和え 野菜ビスケット	30 希望保育	31 希望保育	※材料の都合により、予告なく給食やおやつを変更する場合があります。ご了承ください。 ※おやつにはお茶がつきます。 ※土曜保育を利用する園児には、おやつがあります。	



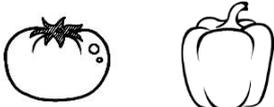
夏野菜を知って探って食べてみよう



水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜を
たっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう

☆ 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます
消化促進、疲労回復に働きます



☆ 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、
むくみを解消します



☆ 紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を
鎮める効果があります



※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。
※ひよこ・りす・うさぎ組のみ、
午前おやつがつきます。