



# 8月 こんだてひょう



2023年度 光幼保園

月	火	水	木	金
	1 ごはん きすの天ぷら 小松菜のお浸し わかめのみそ汁 牛乳 手作りパン ぶどうゼリー	2 ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物 えのきのみそ汁 果物・牛乳 人参グラッセ ジャムトースト	3 ごはん 豆腐チャンプル きのこもやしのごま和え 中華スープ 牛乳 きな粉バナナ 小豆ようかん	4 ごはん 豚肉のみそ焼き あらめサラダ お麩のみそ汁 お茶 塩もみきゅうり スイカ
	7 <b>誕生月メニュー</b> チキンライス ハンバーグ 彩りサラダ レタスのスープ ゼリー・牛乳 マカロニきな粉 マーラーカオ	8 ごはん もちもち豆腐焼き きんぴらごぼう 切り干し大根のみそ汁 牛乳 粉ふき芋 コーンフレーククッキー	9 <b>年長お泊り保育</b> ごはん あじの磯辺揚げ ピーマンのおかか和え さつまいものみそ汁 牛乳 魚肉ソーセージ お好み焼き	10 ナポリタンスパゲティ キャベツの昆布和え ゆでとうもろこし 果物 牛乳 お麩ラスク 黒ごまおにぎり
14 <b>希望保育</b>	15 <b>希望保育</b>	16 夏野菜ハヤシライス マカロニサラダ 大根のピクルス ヨーグルト お茶 乾パン オレンジケーキ	17 食パン チキンカツ ブロッコリーのおかか和え 根菜スープ 牛乳 ふかし芋 梅じゃこおにぎり	18 ごはん 鮭コーンマヨ焼き ごぼうのごま和え 豆腐のみそ汁 牛乳 クラッカーサンド カルピスゼリー
21 ごはん 海苔っこ豆腐 もやしのナムル じゃが芋のみそ汁 牛乳 いりこ 豆乳くずもち	22 食パン タンドリーチキン かみかみサラダ ミネストローネ 牛乳 クラッカー チャーハン	23 ごはん 魚のすり身揚げ キャベツのごま酢和え なすのみそ汁 牛乳 いちごヨーグルト フルーツ白玉	24 わかめごはん 鶏肉のごま焼き 大豆とひじきのサラダ オクラのみそ汁 果物・牛乳 レーズンパン さつまいもモンブラン	25 豚丼 バンサンスー 冷やしトマト かぼちゃのみそ汁 牛乳 チーズ せんべい
28 ごはん あじのかば焼き つるむらさきのごま和え なめこのみそ汁 牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃごまパン	29 ごはん 豚肉のマーレード焼き フレンチサラダ もやしのすまし汁 牛乳 大根のおかか和え やみつきおにぎり	30 <b>希望保育</b>	31 <b>希望保育</b>	

※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。  
 ※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。



## 夏の食生活

生活リズムを崩さないように決まった時間に食事をするので

良く寝る ⇒ 楽しく遊ぶ ⇒ きちんとお腹が空く ⇒ しっかり食べる ⇒ すっきりする



### ※ポイント

毎日、主食・主菜・副菜がそろった食事を規則的に食べるように心がけましょう。旬の野菜をたっぷり食べましょう。香辛料や酸味、香味野菜を使って食欲アップ！冷たいものの摂りすぎに注意し、食事からも水分を摂取しましょう。