りぃべ保育園　８月献立表

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
給食	チャーハン エビマヨ オクラの梅おかか和え 春雨スープ	ごはん ささみの黒ごまチーズフライ 和風サラダ 味噌汁	ごはん 魚のおろし煮 きゅうりのみそマヨ和え キウイ	ごはん 照り焼きチキン さつま芋のサラダ 味噌汁	わかめごはん 魚のごま味噌焼き そうめんチャンプルー のっぺい汁	ごはん チャプチェ 三色ナムル 中華風卵スープ
午前おやつ	バナナヨーグルト	コーン蒸しパン	おやつ	おやつ	クラッカーサンド	おやつ
午後おやつ	おやつ	おやつ	スコーン	きな粉トースト	おやつ	おやつ
	8	9	10	11	12	13
給食	きのこごはん 鶏肉のつくね煮 きゅうりの酢の物 オレンジ	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き スパゲティサラダ 味噌汁	冷やし肉うどん ゆかりおにぎり 豆腐のそぼろ煮 すいか		ロールパン 鮭のクリーム煮 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん タンドリーチキン 切干大根の煮物 味噌けんちん汁
午前おやつ	おやつ	蒸しいも	おやつ		おやつ	おやつ
午後おやつ	ウインナーパン	おやつ	バタークッキー		のりおにぎり	おやつ
	15	16	17	18	19	20
給食	ごはん 魚のもみじ焼き 金平ごぼう 味噌汁	ごはん 鶏肉の治部煮 菜の花和え りんごとさつま芋の重ね煮	ゆかりごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 魚のパン粉焼き ささみの磯和え 具沢山味噌汁	芋ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ニラ玉 バナナ	ごはん 青椒肉絲 中華和え わかめスープ
午前おやつ	おやつ	ホットケーキ	バナナ	おやつ	フルーチェ	おやつ
午後おやつ	フレンチトースト	おやつ	おやつ	マシュマロおこし	おやつ	おやつ
	22	23	24	25	26	27
給食	チキントマトカレー ごぼうサラダ ヨーグルトりんごソースかけ	ごはん 魚の玉ねぎソースかけ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁	ごはん 焼肉風チキン キャベツのごまマヨ和え すまし汁	ビビンバ エビのパン揚げ 中華スープ オレンジ	焼きそば/たこ焼き風 フランクフルト/唐揚げ 冷やしきゅうり/とうもろこし ポテト/フルーツポンチ	ごはん 鮭のポテトチーズ焼き オクラ納豆 さつま汁
午前おやつ	かぼちゃ蒸しパン	おやつ	コーンマヨトースト	おやつ	おやつ	おやつ
午後おやつ	おやつ	焼ドーナツ	おやつ	ほうれん草のパウンドケーキ	かき氷/ぶどう飴	おやつ
	29	30	31			
給食	おにぎり チューリップ唐揚げ/ナゲット ポテト/マカロニサラダ オニオンスープ/ぶどう	ごはん 豚肉のプルコギ風 きゅうりの中華和え もずくスープ	ごはん 石狩鍋風 ひじきの炒り煮 梨			
午前おやつ	おやつ	りんご	おやつ			
午後おやつ	シフォンケーキ	おやつ	食パンラスク			

しっかり食べて夏バテ予防

- １日３食きちんと食べましょう。
- たんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう。
- 冷たいものを摂りすぎないようにしましょう。
- 夏野菜をたっぷり食べましょう。