

8

給食だより

令和6年8月
波島保育園

毎日とても暑い日が続いています。暑いからと冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。夏バテ防止に栄養の食事を心がけて、よく遊び、よく眠り、体のリズムを整えていきましょう。



お祭りごっこ 9日(金)

チキンカレー ツナコーンサラダ ゼリー

13日(月)弁当の日

14日(火) ハヤシライス みかんサラダ

15日(水) ナポリタンスパゲティ かきたま汁

誕生会メニュー23日(金)

唐揚げ リャンパンサンスー
もずくスープ すいか



食欲がない時は…

暑くて食欲のない時は、そうめんなどの麺類だけで食事を済ませがちです。そんな時は、ちょっと風味をプラスすると、食欲もわいてきますよ。

- 🍌 チャーハンや肉じゃが、サラダ、揚げ物の衣 + カレー粉
- 🍌 冷しゃぶ、冷奴、サラダ+ 梅肉、すりごま、レモン、みそ
- 🍌 炒め物 + しょうが、にんにく、青しそ
- 🍌 煮物 + 片栗粉でとろみをつけてのどごし良く



夏野菜の収穫

ぞう組さんが宮野先生と、プランターでオクラやミニトマトを育てています。収穫して野菜は、食べやすくカットし給食のときに、提供しています。

自分達で水やりをして育てた野菜は、特別な味わいの様で、「食べる！！私も！」と喜んで食べています。



日	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
1	魚のフライ	アイスクリーム	牛乳	白かゆ
15	ひじきとチーズのサラダ	クラッカー	せんべい	さつまいもと白身魚の煮物
29	きのこスープ	お茶		野菜スープ
2	豆腐のそぼろ煮		牛乳	白かゆ
16	ハムともやしの中華和え	メロントースト	コーンフレーク	豆腐のそぼろ煮
30	かぼちゃの煮物みそ汁	牛乳		みそ汁
3	柳川風煮	バナナ		白かゆ
17	二色和えの香味漬け	せんべい	牛乳	ササミと野菜煮
31		牛乳	ビスコ	野菜スープ
5	魚の香り焼き			野菜かゆ
	・春雨のきんぴら	フルーツポンチ	牛乳	魚の照り焼き
19	チンゲン菜のみそ汁	牛乳	チーズ	すまし汁
6	ポークジンジャー	カップヨーグルト	牛乳	白かゆ
	・野菜サラダ	ビスケット	せんべい	魚とかぼちゃあん
20	豆腐のみそ汁	お茶		みそ汁
21	チキンカレー			白かゆ
	ツナコーンサラダ	冷やしソーメン	ヨーグルト	肉じゃが風煮
	オレンジ	お茶		すまし汁
7	魚と野菜の甘酢あん	メロン	牛乳	白かゆ
	・ゴマじゃこ和え	クラッカー	ビスコ	野菜と白身魚煮
22	切り干し大根のみそ汁	牛乳		みそ汁
9	豆乳と野菜のキッシュ	プリン		白かゆ
	きゅうりのレモン風味和え	牛乳	牛乳	豆腐と野菜の蒸し煮
	海藻スープ		バナナ	すまし汁
10	サラダうどん			白かゆ
	・オニオンスープ	手作りパン	牛乳	煮込みうどん
24		牛乳	クッキー	野菜スープ
26	魚のムニエル レモンソース		牛乳	白かゆ
	ポテトサラダ	ごまじゃおにぎり	せんべい	魚のムニエル
	おくらのすまし汁	お茶		ミルクスープ
27	八宝菜	せんべい		白かゆ
	きゅうりのおかかサラダ	すいか	ヨーグルト	厚揚げと野菜のそぼろ煮
	厚揚げのみそ汁	牛乳		みそ汁
28	タンドリーチキン		牛乳	白かゆ
	キャベツとコーンサラダ	オレンジゼリー	卵ボーロ	じゃがいも煮物
	パンプキンスープ	牛乳		パンプキンスープ

※行事などで献立が変わることがあります