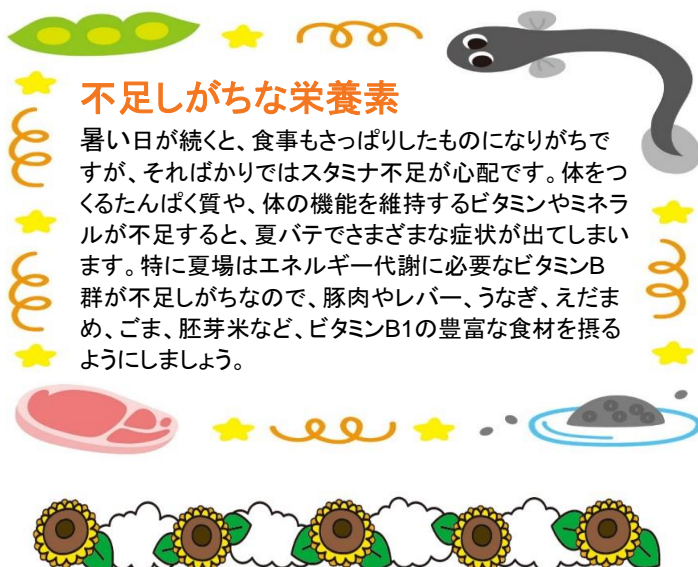


# 8月 給食献立表

2020年度  
いぬかいこども園

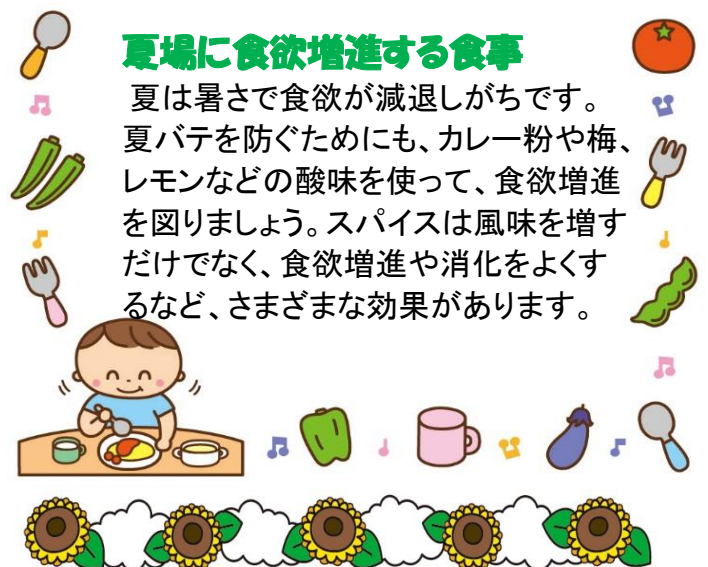
日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	土	ごはん 筑前煮 ねばねば和え 味噌汁 パイン	お菓子・牛乳
3	月	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 五色きんぴら 味噌汁 ぶどう	オレンジカップケーキ・ミルク
4	火	ごはん 魚のピザ焼き 切干大根の煮物 コンソメスープ りんご	のりじゃこトースト・ミルク
5	水	パン スペイン風オムレツ マカロニサラダ きのことスープ バナナ	生姜ごはん・麦茶
6	木	ごはん 鯖の味噌煮 春雨の酢の物 すまし汁 ゼリー	お菓子・ミルク
7	金	ごはん チキンマリネ 粉吹き芋 人参グラッセ パイン	黄粉団子・ミルク
8	土	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも 麻婆ナス ゼリー	とんがりコーン・牛乳
10	月	山の日	
11	火	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 すいか	ジャムサンド・ミルク
12	水	ごはん 魚の煮付け キャベツとしめじのソテー かき玉スープ りんご	マカロニあべかわ・ミルク
13	木	ごはん 厚揚げの味噌炒め 胡瓜の塩昆布和え ゼリー	お菓子・牛乳
14	金	ごはん ビーフシチュー ポテトサラダ チーズ ボイルウインナー ゼリー	お菓子・牛乳
15	土	ごはん 大豆の五目煮 にらと竹輪の炒め物 ゼリー	お菓子・牛乳
17	月	ごはん 牛肉のきじ焼き 切干大根のナムル すまし汁 オレンジ	フルーツヨーグルト・麦茶
18	火	ごはん 魚の照り焼き キャベツとトマトのサラダ 味噌汁 バナナ	くずもち・ミルク
19	水	カレーライス とんとんサラダ ミニトマト ヨーグルト	三日月焼き・ミルク
20	木	ごはん 中華かき玉汁 レバーの生姜煮 胡瓜漬物 ゼリー	お菓子・ミルク
21	金	ごはん 大豆のかき揚げ わかめの酢の物 味噌汁 メロン	人参ライス・麦茶
22	土	ナポリタン ボイルウインナー 枝豆 コンソメスープ ゼリー	お菓子・牛乳
24	月	ごはん 麻婆豆腐 オクラの胡麻和え りんご	ピザトースト・ミルク
25	火	パン 魚のカレームニエル チンゲン菜ソテー ミルクスープ 梨	カル鉄ごはん・麦茶
26	水	ごはん ココット蒸し 粉吹き芋 人参グラッセ きのことスープ バナナ	アイスクリーム・麦茶
27	木	ゆかりおにぎり エビフライ ボイルウインナー チーズ 蒸し鶏胡麻サラダ コーンスープ かき氷	お菓子・ミルクココア
28	金	ごはん 八宝菜 胡瓜の酢の物 すまし汁 キウイ	蒸しパン・ミルク
29	土	ごはん 焼きビーフン 南瓜の甘煮 中華スープ オレンジ	お菓子・牛乳
31	月	ごはん ささみフライ 小松菜ソテー 味噌汁 パイン	フレンチトースト・ミルク

※1号認定の方はおやつはありません。 ※献立は変更になる場合があります。



## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。



## 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。