



8月の献立

盛こども園



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	豚肉の マーメイド焼き 鉄たっぷりサラダ なすのみそ汁 トマト	鮭の塩焼き 切干大根煮 じゃがいもの みそ汁 メロン	〈完全給食〉 焼肉丼 豆腐のスープ ミニゼリー	スペイン風 オムレット ブロッコリー すまし汁 オレンジ	ハンバーグ マカロニサラダ 春雨スープ スイカ	焼きそば わかめスープ
15時	麦茶 ゆかりおにぎり	麦茶 ヨーグルト	牛乳 あんぱん	牛乳 ごへいもち	牛乳 おからドーナツ	麦茶 せんべい
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼食	〈七夕会〉 	鶏肉の梅マヨ焼き オクラときゅうり のおかか和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	〈完全給食〉 なすのミートソース スパゲティ ひじきサラダ オレンジ	〈山の日〉	マーボー豆腐 ワンタンスープ オレンジ	〈希望保育〉
15時		牛乳 じゃこトースト	麦茶 とうもろこし		牛乳 きなこせんべい	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼食	〈希望保育〉 	〈希望保育〉	〈完全給食〉 ピピン丼 わかめと コーンのスープ オレンジ	ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 キャベツと 豚肉のみそ汁 トマト	ポテトサラダ 豆腐カレースープ バナナ	おにぎり うどん
15時			牛乳 ジャムサンド	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	麦茶 せんべい
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	鶏肉の照り焼き シルバーサラダ 夕顔のみそ汁 トマト	あじの南蛮漬け わかめのみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 冷やし中華 かぼちゃの甘煮 バナナ	たらのみそ焼き じゃがいもの そぼろ煮 すまし汁 オレンジ	厚揚げの オイスター炒め モロヘイヤと 卵のスープ 梨	〈希望保育〉
15時	麦茶 かぼちゃだんご	牛乳 ビスケット	牛乳 ひじきおにぎり	麦茶 桃ヨーグルト	牛乳 ポテトもち	
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>旬の食材</p> <p>なす きゅうり トマト ピーマン おくら とうもろこし 夕顔 かぼちゃ あじ スイカ もも 梨 など</p> </div>		
昼食	ポークチャップ ポイルキャベツ すまし汁 トマト	かじきの照り焼き きんぴらごぼう にらのみそ汁 オレンジ	誕生会 〈完全給食〉 夏野菜の カレーライス 中華サラダ パインゼリー			
15時	牛乳 おからひねり	牛乳 ピザトースト	牛乳 フルーベリー ヨーグルトケーキ			

・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。・今月の平均栄養量は433kcal、1日の平均塩分量は2gです。

夏バテを予防しよう!

夏は暑さで体力が消耗し、体調も崩れやすくなります。冷たいものを取りすぎると胃腸が冷えて消化がわるくなります。食欲が落ちやすい時期だからこそ工夫をして夏バテを予防しましょう。



食欲を増す工夫

◆食欲を刺激する

…香辛料、香味野菜、酸味のあるものは唾液の分泌を促し、食欲を刺激します。

◇彩りを意識する

…赤・黄・オレンジなどの暖色系の色には、食欲を増す効果があります。

◆楽しく食べる

…楽しい雰囲気ですぐに食欲増進!

