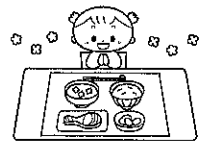


8月の献立

盛こども園



	日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		かつおの竜田揚げ わかめサラダ じゃがいもの みそ汁 トマト	<完全給食> 中華丼 肉団子スープ バナナ	ポテトサラダ 豆腐カレースープ オレンジ	鶏肉の ケチャップ焼き 切干大根の さっぱりサラダ さやいんげんの みそ汁	おにぎり うどん
		麦茶 みかんヨーグルト	牛乳 メロンパン	牛乳 ごへいもち	牛乳 オレンジ蒸しパン	麦茶 せんべい
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼食	<七夕会> 	鮭の塩焼き ピーマン炒め にらのみそ汁 オレンジ	<完全給食> ソースかつ丼 いなか汁 ミニゼリー	マーボー豆腐 チンゲン菜と わかめのスープ バナナ	<山の日> 	<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		
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼食	<希望保育> 	<希望保育>	<希望保育>	ちくわの磯辺揚げ 酢の物 すまし汁 バナナ	酢豚 マカロニサラダ オレンジ	焼きそば スープ
15時				牛乳 ラスク	麦茶 かぼちゃだんご	麦茶 せんべい
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼食	鶏のからあげ ひじきサラダ ミネストローネ	さばのみそ煮 ほうれん草と もやしのナムル 豚汁	<完全給食> 流しそうめん 肉団子 スティック野菜 ミニゼリー	肉豆腐 鮭のすり身汁 オレンジ	チンジャオロース 中華きゅうり 中華スープ トマト	<希望保育>
15時	麦茶 鮭おにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい	牛乳 どらやき	牛乳 ジャムサンド	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	日(金)	日(土)
昼食	豚肉の マーメイド焼 シルバーサラダ なすのみそ汁 トマト	たらの甘酢あん 粉ふき芋 ゆでブロッコリー すまし汁	<完全給食> 誕生会 夏野菜の スパゲティ コンソメスープ 梨	豆腐の中華煮 ワンタンスープ バナナ	旬の食材 トマト きゅうり なす ピーマン とうもろこし かぼちゃ すいか 梨 他 	
15時	牛乳 きな粉棒	牛乳 中華蒸しパン	麦茶 ゼリーアラモード	牛乳 ポテトもち		

・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4.27kcal、1日の平均塩分量は2gです。

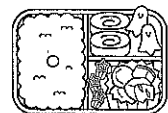
お弁当作りのコツ

お弁当がいたまない工夫

夏のお弁当はいたみやすいので、

次のことに注意しましょう。

- ① おかずはしっかり火を通す
- ② 少し濃いめの味付けにする
- ③ 余分な汁気を切ってから詰める
- ④ 生野菜は使わない
- ⑤ 梅干し・酢など抗菌効果のある食材をつかう
- ⑥ 冷めてからふたをする



保冷剤や保冷バッグをつかうといいですね