

8月給食献立表

どんぐり保育園

月	火	水	木	金	土
*8月20日(水)はひまわり誕生会です。3・4・5歳児のお弁当(白ご飯)はいりません。				1	2
◎印は手作りおやつです。◎副食には毎日果物を添えます。				魚のピザ焼き 甘酢キャベツ わかめスープ	スープスパゲッティ 牛乳 果物
☆7月の喫食状態は、みんなよく食べています。					
◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。					
※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家ですませて、登園させてください。				スキムミルク 菓子	菓子
4	5	6	7	8	9
麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピツツ	ミネストローネスープ もやしのナムル ふりかけ	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け	肉団子の甘酢あんかけ 拌三絲 コーンスープ	魚のピカタ 三色和え 野菜のスープ	冷やしうどん 牛乳 果物
牛乳 菓子	牛乳 ◎黄粉おにぎり	牛乳 菓子	牛乳◎クラッカーサンド	スキムミルク 菓子	菓子
11	12	13	14	15	16
振替休日	ハ宝菜 小松菜和え ソーセージソテー				カレーうどん 牛乳 果物
	牛乳 菓子				菓子
18	19	20	21	22	23
鶏肉のさっぱり煮 納豆和え 沢煮椀	丸ごとピーマン肉詰め そうめん汁 ふりかけ	あんかけ丼 チキンサラダ MIX フルーツ	筑前煮 ほうれん草の白和え すまし汁	煮魚 けんちん煮 味噌汁	親子うどん 牛乳 果物
チューチュー棒 菓子	牛乳◎ミニチョコマフィン	アイスクリーム	牛乳◎マカロニ黄粉	スキムミルク 菓子	菓子
25	26	27	28	29	30
ビーフシチュー 和風サラダ	親子煮 春雨サラダ	そうめん流し *白ご飯をおにぎりにして 持たせてください	和風ハンバーグ 人参しりしり きつねスープ	夏野菜カレー MIX サラダ 福神漬け	チャンポン 牛乳 果物
牛乳 ◎ジャムチョコサンド	牛乳 菓子	牛乳 ◎フライドポテト	牛乳 菓子	飲むヨーグルト 菓子	菓子

ヨーグルトを毎日の習慣に!



栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミンB2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに、便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日の習慣にして、元気な腸を作りましょう。

甘いドリンクをのみすぎていませんか?

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあととの低血糖により、イライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

