

8月

給食だよ!

日付	◆ 昼食	◆ 間食2
1 (月)	シーフードカレー 福神漬け オレンジ わかめのスープ	牛乳 カステラ うす焼きせんべい
2 (火)	ご飯 ポークチャップ炒め 切干大根のツナサラダ バナナ なめこの味噌汁	牛乳 どうぶつクッキー ごませんべい
3 (水)	二色サンド チキンナゲット ポテトサラダ グレープフルーツ キャベツスープ	牛乳 手作りおやつ
4 (木)	ご飯 うなぎの蒲焼き 厚焼き玉子 いんげんの胡麻和え オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 カステラ うす焼きせんべい
5 (金)	冷やし中華 ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
6 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
8 (月)	三色そばろご飯 かぼちゃ煮 きゅうりの浅漬け オレンジ じゃがいもの味噌汁	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい
9 (火)	ふりかけご飯 野菜の天ぷら 冷やっこ バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ビスケット のりせんべい
10 (水)	ジャムサンド 照り焼きチキン ごぼうサラダ スイカ 玉子スープ	牛乳 手作りおやつ
17 (水)	チキンカレー 福神漬け オレンジ わかめスープ	牛乳 手作りおやつ
18 (木)	ご飯 サバの味噌煮 いんげんとパプリカのごまみそ和え キウイフルーツ もやしの味噌汁	牛乳 バームクーヘン のりせんべい
19 (金)	五目うどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
20 (土)	ミニあんぱん ヤクルト	
22 (月)	ふるさとご飯 ちくわの磯辺揚げ イカくんマリネ オレンジ 油揚げの味噌汁	牛乳 ハッピーターン かりんとう
23 (火)	ご飯 麻婆なす 揚げシュウマイ キャベツの塩昆布和え バナナ わかめの味噌汁	牛乳 ラスク しょうゆせんべい
24 (水)	たまごサンド 鶏の唐揚げ ほうれん草とコーンのソテー オレンジ ベーコンスープ	牛乳 手作りおやつ
25 (木)	お誕生日ランチ	牛乳 フルーツゼリー
26 (金)	きつねうどん ヤクルト	牛乳 ミニあんぱん
29 (月)	親子丼 さつまいも煮 ほうれん草の胡麻和え オレンジ あさりの味噌汁	牛乳 バームクーヘン のりせんべい
30 (火)	わかめご飯 サーモンフライ 肉じゃが バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい
31 (水)	イチゴサンド オムレット ブロッコリー オレンジ クリームシチュー	牛乳 手作りおやつ

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

