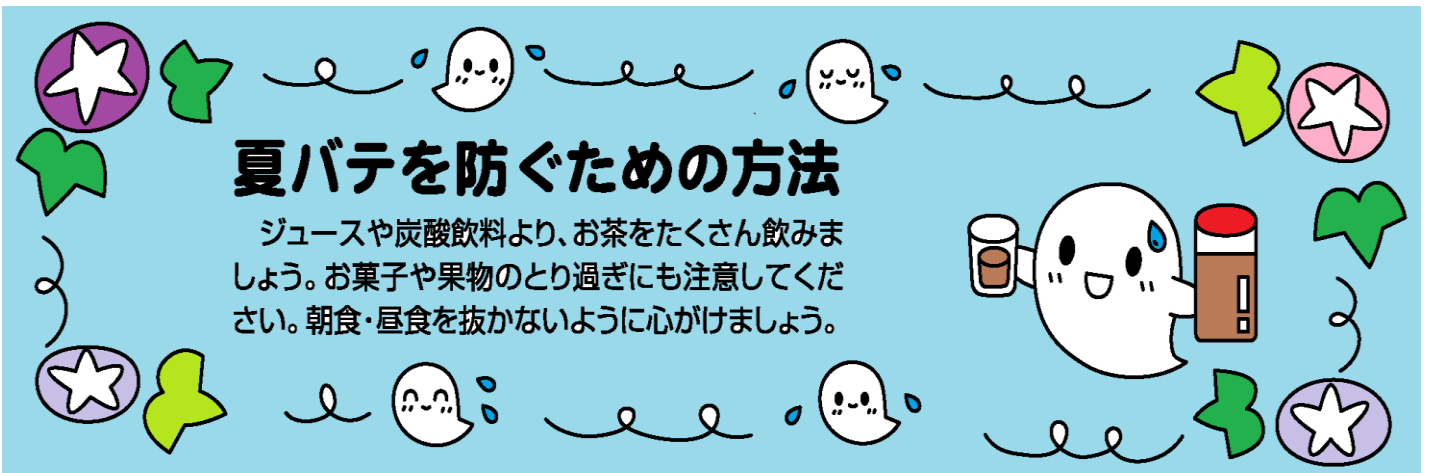


# 8月

# 給食だより

日付	◆ 昼食	◆ 間食2
2 (月)	親子丼 さつまいも煮 ほうれん草胡麻和え オレンジ わかめの味噌汁	牛乳 ミニゼリー 揚げせんべい
3 (火)	ご飯 アジフライ もやしと胡瓜のハムサラダ トマト 豆腐の味噌汁	牛乳 どうぶつヨーチ ごませんべい
4 (水)	たまごサンド フランクフルト マカロニサラダ オレンジ 野菜スープ	牛乳 黒糖ふがし 塩せんべい
5 (木)	ご飯 サバの塩焼き きんぴらごぼう キウイフルーツ なめこの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー クッキー
6 (金)	冷やし野菜うどん ヤクルト	牛乳 フリッツ えびせん
7 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
16 (月)	ゴーヤカレー 福神漬け すいか コーンスープ	牛乳 パイ菓子 揚げせんべい
17 (火)	ご飯 ミートボール さつま揚げの煮物 バナナ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ビスケット のりせんべい
18 (水)	二色サンド プレーンオムレツ スpagetiサラダ オレンジ はんぺんスープ	牛乳 ミニゼリー ビスケット
19 (木)	👑 お誕生日ランチ 👑	牛乳 コーンスナック えびせんべい
20 (金)	冷やし中華 ヤクルト	牛乳 バームクーヘン のりせんべい
21 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
23 (月)	おさかなご飯 ちくわの磯辺揚げ きゅうりと人参の和えもの オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 ミニドーナツ ごませんべい
24 (火)	ご飯 野菜コロッケ きゅうりとささみのごま和え バナナ 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ハッピーターン かりんとう
25 (水)	黒糖ロールパン メンチカツ ポテトサラダ オレンジ たまごスープ	牛乳 シュガーラスク しょうゆせんべい
26 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ひじき五目煮 キュウリ浅漬け キウイフルーツ わかめの味噌汁	牛乳 ビスコ とんがりコーン
27 (金)	冷やしそうめん ヤクルト	牛乳 ビスケット ミニゼリー
28 (土)	ミニアンパン ヤクルト	
30 (月)	チキンカレー 福神漬け すいか コーンスープ	牛乳 ミニブッセ コーンスナック
31 (火)	ご飯 豚肉しょうが焼き 里芋と人参の煮物 キウイフルーツ 豆腐の味噌汁	牛乳 バームクーヘン のりせんべい



## 夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

