

8月

献立表

赤池保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 2	焼うどん ニラ卵スープ	豚、ニラ、卵、平天、モヤシ、お	牛乳 チーズ	牛乳 おかん
3 月	冷麺 南川の天ぷら 納豆	ハム、卵、胡瓜、トスト、卵	牛乳 おかん	牛乳 おかん
4 火	豚の南蛮揚げ 野菜スープ レタスマイ	人参、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่
5 水	魚のフライ きのこの汁 すのこのもの	キャベツ、レタス、胡瓜、えのき、茗荷	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่
6 木	ミートスパゲティ オニオンスープ のりポテト	豚ミンチ、トスト、人参、玉ねぎ、じゃがいも	牛乳 おかん	牛乳 おかん
7 金	夏まつり ☺	おにぎり、からあげ、そうめん、ササミ	牛乳 バナナ	牛乳 おかん
8 土	揚げ卵の 春雨スープ ちくわの磯辺揚げ	卵、白菜、春雨、しいたけ、エビ	牛乳 おかん	牛乳 おかん
10 月	ハヤシシチュー 揚げ卵 ツナキャベツ サラダ	牛、玉ねぎ、しめじ、ツナ、胡瓜	牛乳 おかん	牛乳 おかん
12 火	魚のタルトソース 卵スープ レタスマイ	胡瓜、玉ねぎ、生か、卵、エリンギ	牛乳 おかん	牛乳 おかん
13 水	そうめん 天ぷらの天ぷら	そうめん、ナス	牛乳 おかん	牛乳 おかん
14 金	モヤシハム 卵スープ	豚、平天、卵、モヤシ、ニラ、キャベツ	牛乳 バナナ	牛乳 おかん
15 土	ズボーン豆腐 モーザ	コンニャク、生か、豆腐、ニラ、たけのこ	牛乳 おかん	牛乳 おかん
17 月	ズレンド焼き カレースープ ポテトサラダ	ウインナー、ソーヤ、卵、キャベツ	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่
18 火	とりかつお汁 かつおと根菜 ウインナー	とりミンチ、平天、白菜、春雨、人参	牛乳 チーズ	牛乳 おかん
19 水	すしめ五色揚げ 天ぷらの汁 揚げ豆腐	すしめ、ナス、あげ、胡瓜、ハム	牛乳 おかん	牛乳 おかん
20 木	筑前煮 和風スープ じゃがいもサラダ	かき、えのき、茗荷、かまぼこ	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่
21 金	おたん生日会 ☺	お餅、肉団子の甘酢あん、果糖	牛乳 バナナ	牛乳 おかん
22 土	揚げめじろ 卵スープ	豚、オクラ、卵、モヤシ、キャベツ	牛乳 おかん	牛乳 おかん
24 月	酢豚 冷汁スープ 胡瓜と かき揚げのから揚げ	人参、ピーマン、かにかま、しいたけ	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่
25 火	すき焼き 鶏卵スープ じゃがいも から揚げ	牛、じゃがいも、焼き豆腐、卵、茗荷	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่
26 水	魚の甘酢かけ もやしスープ レタスマイ	生か、たまご、もやし、ニラ、卵、モヤシ	牛乳 チーズ	牛乳 おかん
27 木	夏野菜カレー コルスロー 揚げ卵	豚ミンチ、ナス、トスト、卵、キャベツ	牛乳 おかん	牛乳 スノーボール
28 金	大豆の洋風おきあげ トマトスープ 人参の春雨揚げ	ベーコン、トスト、コーン、大豆、卵	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่
29 土	ハヤシ 春巻	豚、かまぼこ、卵、白菜、しいたけ	牛乳 チーズ	牛乳 おかん
31 月	牛肉と金平 揚げ汁 甘酢豆腐	牛、しいたけ、胡瓜、豆腐、モヤシ	牛乳 おかん	牛乳 ジェルลี่



食べたいものは
食べすぎないように!

暑い夏は、どうしても食欲が落ち
冷たい食べ物や飲み物を選びがちになります。
冷たいものを食べすぎると
内臓が冷え、よく機能しにくくなります。
冷たいものの食べすぎ、飲みすぎには
注意しましょう ☺