

日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼 食			おやつ	
			主 食	副 食	デザート		
1	土	菓子	おにぎり	きつねうどん		ミニゼリー	菓子
3	月	りんご	おにぎり	冷やしうどん、ささみスティック		バナナ	菓子パン
4	火	オレンジ	ごはん	スパニッシュオムレツ、五目煮、豆腐と油あげのみそ汁		野菜ゼリー	ホットケーキ
5	水	カリカリパン	ごはん	しょうが焼き、キャベツのツナマヨ和え、カボチャのみそ汁		オレンジ	菓子
6	木	菓子	ランチパック	豚のしそチーズカツ、ウインナーのケチャップ煮、とうもろこし		チーズ	菓子
7	金	バナナ	メロンパン	エビフライ、ポークビーンズ、カレースープ		りんご	おにぎり
8	土	菓子	おにぎり	煮込みラーメン		ミニゼリー	菓子
10	月	りんご	ごはん	柳川風煮、しゅうまい		バナナ	菓子パン
12	水	バナナ	ごはん	ポテトとお米のささみカツ、ほうれん草のミモザ和え、みそ汁		オレンジ	菓子
13	木	菓子パン	スタミナ丼、ピーマンの塩っぺ和え、ナスのみそ汁			プリン	菓子
14	金	オレンジ	おにぎり	冷やし中華、揚げぎょうざ		ミニゼリー	菓子
			 ※8月15日(土)は給食はありませんので、お弁当を持参してください。				
17	月	りんご	ごはん	ポークカレー、マカロニサラダ		バナナ	菓子
18	火	ゼリー	ごはん	ヒレカツ、野菜炒め、さつま芋のみそ汁		オレンジ	チーズラスク
19	水	菓子パン	ごはん	豆腐の肉みそあんかけ、きんぴらごぼう、豚汁		チーズ	菓子
20	木	ラスク	コッペパン	ハンバーグ、カボチャサラダ、ミネストローネスープ		オレンジ	おにぎり
21	金	バナナ	ごはん	サーモンのチーズ焼き、切干大根の煮物、そうめん汁		りんご	ガリガリ君
22	土	菓子	おにぎり	カレーうどん		ミニゼリー	菓子
24	月	りんご	ごはん	クリームシチュー、スパゲティサラダ		バナナ	菓子
25	火	シスコーン	ごはん	炒り豆腐、ボロニアステーキ、ワンタンスープ		ぶどうゼリー	たこ焼き
26	水	チーズラスク	ごはん	筑前煮、ブロッコリーのごま和え、厚揚げのみそ汁		オレンジ	菓子
27	木	バナナ	アップル コッペパン	海鮮ボール、ひじきサラダ、コーンスープ		ソファール元気	おにぎり
28	金	オレンジ	ごはん	グリルチキン、けんちょう、豆腐とわかめのみそ汁		りんご	菓子
29	土	菓子	おにぎり	焼きそば、わかめスープ		ミニゼリー	菓子
31	月	りんご	ごはん	親子煮、ポテトサラダ		バナナ	菓子

給食室から



キラキラと太陽が照りつけ、いよいよ夏本番ですね☀️
暑いとどうしても冷たいアイスクリームや、キンキンに冷えたジュースを手にとってしまう
いがちです。ただ、冷たいものの摂り過ぎは胃腸の働きを弱め、夏バテや食物不振の原因
になります。おやつには水分やミネラルが補給できる冷やした「スイカ」や「トマト」
などの夏野菜がオススメです。ほんの少し塩を振りかけることでより甘みを感じられ、
体外へ排出された塩分を補うことができますよ。

※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。