



# 8月の献立表

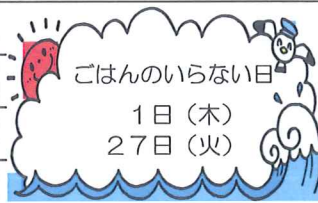
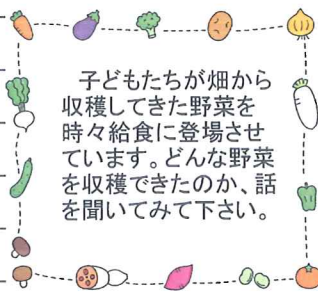
令和6年7月31日発行 鳥海保育園

～給食目標～  
夏野菜を食べましょう

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

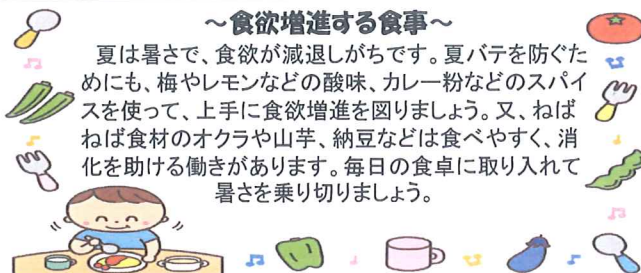


日	曜日	献立	備考
1	木	そうめん・チーズドック・ヨーグルト	
2	金	ダイナミックカレー・中華風サラダ・パイナップル・牛乳	手作りおやつ・白くまアイス
3	土	かきたまうどん・フルーツ	
5	月	焼き魚・夏野菜のあんかけ・オレンジ・夕顔汁	
6	火	ハンバーグ・和風サラダ・すいか・えのきスープ	カミカミデー・きゅうり
7	水	△△南瓜コロッケ・ウインナー・卵焼き・温野菜・キウイフルーツ	おにぎりデー
8	木	手作りチキンナゲット・もやしナムル・メロン・すまし汁	
9	金	キーマカレー・フルーツポンチ・牛乳	
10	土	きのこうどん・フルーツ	
13	火	豚肉の生姜炒め・マカロニサラダ・オレンジ・みそ汁	
14	水	キッシュ・五目きんぴら・バナナ・すまし汁	
15	木	エビカツ・おひたし・キウイフルーツ・水菜スープ	
16	金	ハヤシカレー・ブロッコリーのごま酢和え・ゼリー・牛乳	
17	土	肉うどん・フルーツ	
19	月	豚肉のチャブチェ・ポテトサラダ・パイナップル・中華スープ	
20	火	鶏のから揚げ・ナポリタン・バナナ・みそ汁	
21	水	鯖のカレー煮・夕顔そぼろ煮・オレンジ・春雨スープ	
22	木	親子煮・南瓜天ぷら・メロン・キャベツのみそ汁	カミカミデー・するめ
23	金	ミートボールカレー・オレンジポンチ・牛乳	
24	土	きつねうどん・フルーツ	
26	月	肉じゃが煮・ちくわの磯辺揚げ・オレンジ・すまし汁	
27	火	冷やし中華・ベビードック・キウイフルーツ	手作りおやつ・カルピスゼリー
28	水	筑前煮・卵焼き・昆布佃煮・バナナ・みそ汁	
29	木	鶏肉とじゃが芋のみそソース・野菜のごま和え・パイナップル・スープ	
30	金	ポークカレー・コールスローサラダ・ゼリー・牛乳	
31	土	五目うどん・フルーツ	



## ～食欲増進する食事～

夏は暑さで、食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、梅やレモンなどの酸味、カレー粉などのスパイスを使って、上手に食欲増進を図りましょう。又、ねばねば食材のオクラや山芋、納豆などは食べやすく、消化を助ける働きがあります。毎日の食卓に取り入れて暑さを乗り切りましょう。



## ～冷たいものの摂りすぎにご用心～

暑いからと言って、冷たいものばかり摂っていませんか？冷たいものばかり摂りすぎると胃腸の調子が悪くなり、ますます消化吸収が悪くなってしまいます。暑い日もできるだけ温かい食べ物を摂るように心がけましょう。飲み物もジュースや清涼飲料水は糖分が多く入っていますので、水かお茶にするようにしましょう。

