

# 8月の献立



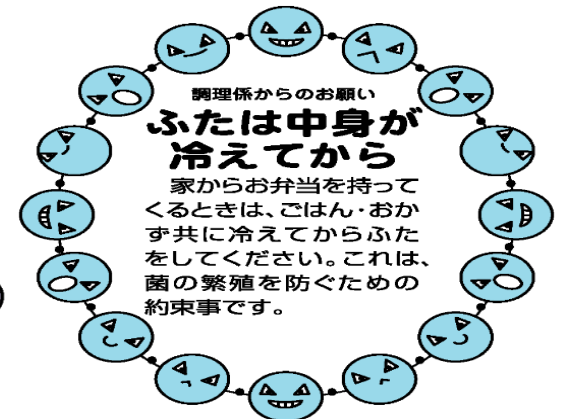
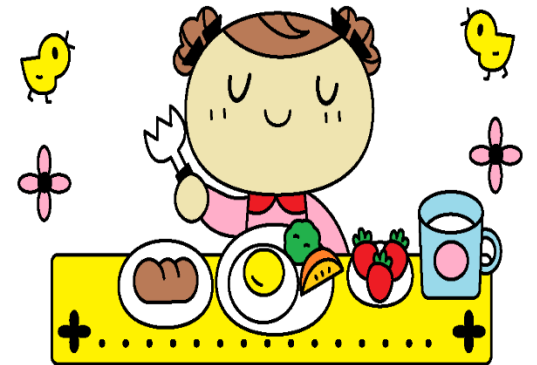
	月	火	水	木	金	土
昼食		(1日) 魚の磯辺フライ ピーマンのじゃこ炒め (保小中連携献立) 豆腐の味噌汁	(2日) 冷やしサラダ中華 ほうれん草の和え物 麩の味噌汁	(3日) 鶏肉の梅醤油焼き キャベツのサラダ 春雨スープ	(4日) お魚ハンバーグ きんぴらごぼう わかめの味噌汁	(5日) 豆カレー 果物
午後のおやつ		牛乳・季節の果物	チーズおむすび	牛乳・かぼちゃケーキ	夕焼けおむすび	お菓子
昼食	(7日) 筑前煮 酢の物 すまし汁	(8日) 魚の和風あんかけ ナムル きのこの味噌汁	(9日) 焼うどん 酢の物 中華スープ	(10日) 豚肉の夏野菜炒め ポテトサラダ すまし汁	(11日) ししゃも焼き ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁	(12日) <b>愛情弁当の日</b> おかず入り弁当で お願いします。
午後のおやつ	きなこおむすび	牛乳・季節の果物	じゃこおむすび	牛乳・豆腐ドーナツ	焼おむすび	お菓子
昼食	(14日) <b>お盆休み</b>	(15日)	(16日) 醤油ラーメン 鶏の中華サラダ	(17日) 松風焼き おくらの胡麻和え かぼちゃ汁	(18日) 魚のレモンあんかけ キャベツの和え物 豆腐汁	(19日) 豚丼 果物
午後のおやつ			昆布おむすび	牛乳・もちもちパン	ゆかりおむすび	お菓子
昼食	(21日) 和風ハンバーグ なすの揚げ煮 すまし汁	(22日) 煮魚 かぼちゃサラダ わかめの味噌汁	(23日) <b>お誕生日会 バイキング</b>	(24日) 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 麩の味噌汁	(25日) 魚の天ぷら いんげんのサラダ きのこの味噌汁	(26日) ハヤシライス 果物
午後のおやつ	おかかおむすび	牛乳・季節の果物	誕生日ケーキ	牛乳・クッキー	ツナおむすび	お菓子
昼食	(28日) 酢豚 豆サラダ すまし汁	(29日) 魚のホイル焼き ピーマンの炒め物 人参の味噌汁	(30日) 焼きビーフン キャベツの和え物 わかめスープ	(31日) 五目煮豆 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁		
午後のおやつ	青菜おむすび	牛乳・季節の果物	梅おむすび	牛乳・米粉ケーキ		



## 朝ごはんを食べて

## 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



調理係からのお願い  
ふたは中身が冷えてから  
家からお弁当を持って  
くるときは、ごはん・おか  
ず共に冷えてからふた  
をしてください。これは、  
菌の繁殖を防ぐための  
約束事です。

## 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から、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な季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはほしないように、体調管理に気をつけてください。

