



# 8月の献立表



平成30年8月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	●夏バテに注意! 暑い夏、子供たちが元気に水遊びなどで外で遊んでいる姿は、微笑ましいものですね。しかし、普段よりも体の水分をうばったり、遊びに夢中になりすぎて、疲労回復を遅らせたり、アイスクリームや冷たい飲み物を取り過ぎるなど、まだ十分に体が発達していない子供たちの体に負担がかかります。早寝早起きで疲れをとり、1日3食とおやつで体のリズムをつくり、体調管理に気を付けて楽しい夏にしましょう。		1 ミネストローネ ほうれん草のごま和え みかん	2 ピーマンの肉詰め 和風酢の物 スイカ	3 青組→クッキング 昆布と大豆の五目煮 竹輪の人参衣揚げ キウイフルーツ	4 茄子のミートソーススパゲティ きびなごの煮付 オレンジ
3歳未満児追加食			△ 五目揚げ	△ 味噌汁(茄子・オクラ) えび団子	△ 清汁(もやし・ほうれん草) ジャーマンポテト	△ コンソメスープ(コーン・卵)
おやつ			牛乳・ホットケーキ	ミルク・おかし	牛乳・ピザトースト	
3歳以上児	6 大豆とツナの和風オムレツ 野菜のゴマネーズ和え みかん	7 4歳児→クッキング 夏野菜グラタン カルシウムたっぷりお浸し スイカ	8 のっぺい汁 小松菜サラダ オレンジ	9 魚のホイル焼き 白和え	10 中華風冷奴 さつま芋グラッセ りんご	11 山の日 
3歳未満児追加食	△ 清汁(わかめ・麩) あさりの酒蒸し	△ 味噌汁(さつま芋・葱) 冷奴	△ 水餃子	冷製コーンポタージュ・キウイフルーツ	△ 味噌汁(キャベツ・玉葱) 卵焼き	
おやつ	ミルク・おかし	お茶・茹でとうもろこし	ミルク・おかし	牛乳・さつま芋の春巻き	ミルク・おかし	
3歳以上児	13 五目そうめん わかめの酢の物 卵豆腐・オレンジ	14 カレーシチュー りんごサラダ にら玉・みかん	15 鶏肉の照り焼き 青菜のごま和え・清汁 トマトスライス・バナナ	16 ギョロクケ ゴーヤチャンプル 煮豆・スイカ	17 麻婆茄子 もやしの中華和え キウイフルーツ	18 塩焼きそば 二色香味付 みかん
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) れんこんお焼き	△ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) れんこんお焼き	△ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) れんこんお焼き	△ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) れんこんお焼き	△ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) れんこんお焼き	△ 清汁(はんぺん・しめじ)
おやつ	牛乳・おかし	牛乳・おかし	牛乳・おかし	お茶・じゃが芋のたこ焼き風	ミルク・おかし	
3歳以上児	20 チーズオムレツ 野菜炒め ミニトマト・オレンジ	21 【バイキング】 ・タンドリーチキン・じゃこ酢和え ・魚の煮付・スパゲティサラダ ・豆腐のおとし揚げ・メロン・ぶどう	22 チンゲン菜の豆乳スープ 海藻サラダ キウイフルーツ	23 鮭のポテトグラタン 夏野菜の酢の物 みかん	24 【誕生会】 豆腐団子のケチャップ煮 ちぐさあえ バナナ	25 冷麺 いりこのチーズかけ オレンジ
3歳未満児追加食	のり巻きおにぎり、味噌汁(白菜・椎茸) 旨煮	△ 清汁(ほうれん草・高野豆腐)	△ 空也蒸し	△ コンソメスープ(冬瓜・卵) 人参グラッセ	ゆかりご飯、味噌汁(大根、うず揚げ) 小倉煮	△ 茄子のお浸し
おやつ	ミルク・おかし	お茶・豆腐のみたらし団子	牛乳・シリアルDEクッキー	ミルク・おかし	お茶・アイスクリーム	
3歳以上児	27 ほうれん草コロクケ 根菜煮物 りんご	28 魚の味噌焼 グリーンサラダ トマト・バナナ	29 だご汁 わかめときゅうりのしらす和え オレンジ	30 チキンナンバン 三色和え キウイフルーツ	31 ドライビーンズ 和風もやしサラダ みかん	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。
3歳未満児追加食	△ コンソメスープ(南瓜・コーン) きゅうりの酢づけ	△ 清汁(しめじ・レタス) しゅうまい	△ いんげん巻き	わかめご飯、味噌汁(豆腐・椎茸) ポテトチーズ焼き	△ すり身揚げ	
おやつ	牛乳・キャロットチーズ蒸しパン	ミルク・おかし	お茶・牛乳くずもち	ミルク・おかし	ミルク・おかし	