



# 8月前半の献立表





平成30年7月25日(水)発行 八戸学院幼稚園

## 《給食室より》

1学期が終わり、幼稚園も夏休みに入りました。夏はプール遊び、お祭り、花火など楽しいイベントがたくさんありますね。元気に楽しく過ごせるように、園とご家庭で連携し、食事面からサポートしていきたいです。何か、ご要望やご質問等がございましたら、お気軽にお声がけください。



	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
				土曜預かり
午前おやつ	星たべよ	ビスコ	おととと	ソフトサラダ
昼食	ごはん	マーボー丼	ロールパン	ミートソース スパゲッティー
	チキン南蛮	きゅうりの 梅和え	ジャーマン ポテト	ほうれんそうと コーンのソテー
	キャベツの ごま和え	オレンジ	バナナ	コンソメスープ
	みそ汁	はるさめスープ	コーンスープ	
午後おやつ	フルーツ ヨーグルト	フレンチトースト	りんごゼリー	動物ビスケット

	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
午前おやつ	かっぱえびせん	ビスケット	星たべよ	ビスコ	おととと	
昼食	冷やしジャージャーうどん	わかめごはん	フルーツジャム サンド	ごはん	ライス	 山の日
	里芋の甘辛煮	さばの竜田焼き	スパニッシュ オムレツ	エビチリ	ドライカレー	
	切干大根の サラダ	ひじき煮	キウイ	棒棒鶏サラダ	海藻サラダ	
		なめこのみそ汁	クラムチャウダー	わかめスープ	パイナップル	
午後おやつ	きつねおにぎり	メロン	にんじんスコーン	枝豆の チーズスティック	動物ビスケット	
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
						土曜預かり
午前おやつ	かっぱえびせん	ビスケット	星たべよ	ビスコ	おととと	ソフトサラダ
昼食	焼きそば	ロールパン	ごはん	納豆丼	鮭の炊き込み ごはん	ロールパン
	わかめスープ	ウインナー	ハンバーグ	冷ややっこ	メンチカツ	ポークソテー
	バナナ	グラタン	温野菜	キウイ	パイナップル	ポトフ
		コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
午後おやつ	ビスコ	フナダノン	ウエハース	レモンゼリー	かっぱえびせん	りんごゼリー

\*午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。  
\*都合により、献立を変更させていただく場合もございますが、ご了承ください。

## 食育コラム

### 夏野菜のゆるゆるなパワー

水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。たっぴりな味わい、体のほてりや湯気をいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう!

#### 赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。



#### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。



#### 紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果がありません。





# の献立表

平成30年 7月 19日 発行 八戸学院幼稚園

月	火	水	木	金	土
				7月 20 三色丼 野菜のみそマヨ和え 塩豚汁	21 サンドイッチ (火腿・ツナマヨ) 果物(キウイ) もやしスープ
23	24	25	26	27	28
五目あんかけうどん 豆腐サラダ 果物(オレンジ) 麦茶	ごはん 佃煮のり たらのゆかり焼き ほうれん草のお浸し みそ汁 (いんげん・じゃが芋)	タコライス ブロッコリーの ピーナッツ和え 果物(パイナップル) ジュリアンスープ	ごはん 筑前煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・なめこ)	冷やし中華 三色ナムル ミニ焼売 果物(すいか)	
♪乳製品♪	♪卵 類♪	♪根菜類♪	♪海藻類♪	♪魚 類♪	
30	31	8月 1	2	3	4
豚骨醤油ラーメン 野菜炒め ミニフルーツケーキ	鶏の唐揚げ丼 千切りキャベツ わかめの酢の物 すまし汁(麩・三つ葉)	ごはん ふりかけ 肉豆腐 根菜サラダ みそ汁(ふのり・ねぎ)	夏野菜カレー トマトサラダ マスカットゼリー 麦茶	ピザトースト シーザーサラダ 果物(グレープフルーツ) コンソメスープ	鶏照り丼 グリーンサラダ 果物(バナナ) みそ汁(なめこ・ねぎ)
♪いも類♪	♪緑黄色野菜♪	♪卵 類♪	♪乳製品♪	♪肉 類♪	♪魚 類♪
6	7	8	9	10	11
冷やしラーメン もやしサラダ アンパンマンポテト 果物(オレンジ)	ロコモコ丼 夏野菜サラダ ベーコンスープ	ごはん 白身魚フライの 野菜あんかけ おくらのお浸し みそ汁(大根・しめじ)	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 海藻サラダ たまごスープ	ごはん さけのマヨネーズ焼き ハンサンスー すまし汁 (はんぺん・ほうれん草)	
♪大豆製品♪	♪魚 類♪	♪肉 類♪	♪根菜類♪	♪いも類♪	
13	14	15	16	17	18
ひじきごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ・油揚げ)	あんかけチャーハン レタスサラダ ミニアイス わかめスープ	ごはん ふりかけ ハンバーグ 温野菜 豆乳スープ	茄子とトマトの スパゲッティ カリフラワーサラダ 果物(キウイ) 麦茶	ごはん ごま塩 鶏肉の唐揚げ きゅうりの沢庵和え みそ汁 (小松菜・高野豆腐)	牛丼 カルピスポンチ みそ汁(わかめ・豆腐)
♪肉 類♪	♪緑黄色野菜♪	♪海藻類♪	♪魚 類♪	♪卵 類♪	♪野菜類♪
20	21	<h2>トマトについて</h2> <p>「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざを知っていますか？これは、トマトが赤く熟す頃になると、医者が出番が減ってしまい顔色が青くなる。つまりトマトを食べると健康体になり、病院に行く必要がなくなり、医者の稼ぎがなくなってしまうという意味だそうです。トマトは健康にいい野菜です。鮮やかな赤い色は、リコピンという色素によるものです。リコピンには抗酸化作用があり、老化防止やがん予防など多くの効果が期待できます。丸くて重みがあり、ヘタが緑色でピンと張っているものが良いとされています。角張ったものは空洞がある場合が多いので、避けましょう。</p>			
ジャムサンド (いちご・ピーナッツ) 果物(バナナ) レタススープ	マーボー麺 ミニ焼売 杏仁豆腐 麦茶				
♪肉 類♪	♪卵 類♪				

※天候等により献立が変更になる場合があります。

♪のマークは、家庭で補うと食事のバランスがよくなります。夕食に取り入れるなど参考にしてみてください。

