

給食だより

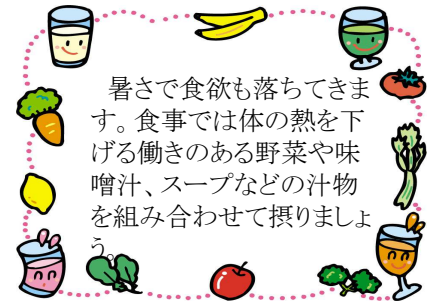
平成30年8月
久慈保育園



給食目標:きまりのある食事。
内容:給食・食事の目的を知らせる。
:給食は残さないで食べた方が体のために
良いことを知る。

※ 1日(水)お誕生日会です。

給食献立表



暑さで食欲も落ちてきます。食事では体の熱を下げる働きのある野菜や味噌汁、スープなどの汁物を組み合わせて摂りましょ

☆印は、手作りおやつです。

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主 食 と 副 食	おやつ(午後)
1	水	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 冷やしうどん	おにぎり、冷風麺、とり肉のから揚げ、ブロッコリー、ミニトマト 夕顔ソテー、お煮しめ、フライドポテト、フルーツポンチ	クラッカー アイスクリーム
2	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、カニ玉スープ、大根のみそ煮込み ポパイサラダ、コロコロきゅうり、ミニトマト、メロン	牛乳・おせんべい ブルーベリーサンド
3	金	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、大根汁、卵焼きの納豆和え トマトときよりの酢の物、かぼちゃの含め煮、パイナップル	牛乳 ころころドーナツ☆
4	土	お茶 クラッカー	ごはん	かき玉汁、魚のカレー揚げ スパゲティケチャップ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい めろんパン
6	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、そうめん汁、鯖の竜田揚げ なすのみそ炒め、オクラとキャベツのごま和え、すいか	おせんべい どうもろこし ☆
7	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、チキンカレー、ブロッコリーのサラダ れんこんのごま炒め、福神漬、オレンジ	オレンジジュース・クラッカー ジャムサンド
8	水	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、みそ汁、とり肉のオレンジ焼き ペンネミート、かぼちゃの含め煮、ぶどう	おせんべい ヨーグルト
9	木	豆乳 ビスケット	のりごはん	ごはん、おくらのみそ汁、五目たまご焼き、味付けのり スパゲティサラダ、ブロッコリー、バナナ	牛乳・おせんべい カフェオレパン
10	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、かき玉汁、野菜のかき揚げ 高野豆腐の含め煮、春雨の酢の物、すいか	クラッカー アイスクリーム
 13(月)～16(木) 登園の方には別途お知らせします。 					
17	金	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん	ごはん、春雨と肉団子のスープ、梅干し 五目冷ややっこ、ゆで卵、トマト、プラム	おせんべい どうもろこし ☆
18	土	お茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー、ブロッコリー ツナサラダ、福神漬、パイナップル	牛乳・おせんべい フレンチトースト
20	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、豚汁、笹かまの天ぷら なすとピーマンの炒めもの、梅肉和え、すいか	お茶 冷やししるこ☆
21	火	牛乳 ビスケット	ごはん	ごはん、夕顔の中華スープ、鮭の梅みそ焼き 五目きんぴら、ほうれん草のごま和え、ぶどう	オレンジジュース・クラッカー クッキーパン
22	水	お茶 クラッカー	カレーピラフ	カレーピラフ、みそ汁、豆腐のふんわり揚げ アスパラサラダ、トマト、すいか	牛乳 さつま芋ピザ☆
23	木	豆乳 ビスケット	ごはん	ごはん、ラーメン、豚肉の天ぷら わかめのサラダ、お浸し、メロン	牛乳・おせんべい マーブル食パン
24	金	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、わかめのみそ汁、えびと卵の炒めもの 大学ポテト、ブロッコリーのカレー和え、バナナ	牛乳 がんばぎ☆
25	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、親子煮 フライドポテト、ほうれん草おおか和え、オレンジ	牛乳・おせんべい フレンチトースト
27	月	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、夏野菜カレー、夕顔ソテー マカロニサラダ、福神漬、ぶどう	クラッカー アイスクリーム
28	火	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、うどん、さかな(缶)入りコロッケ 糸こんにゃくのきんぴら、小松菜とコーンのごま和え、すいか	オレンジジュース・クラッカー ホイップクリームサンド
29	水	お茶 ビスケット	ひじきごはん	ひじきごはん、かき玉みそ汁、変わりマーボー トマトサラダ、かぼちゃの含め煮、メロン	牛乳 小倉ケーキ☆
30	木	オレンジジュース ビスケット	ごはん	ごはん、すまし汁、チーズロール、ねばねば3兄弟 夏野菜ときのこのパスタ、ブロッコリー、パイナップル	牛乳・おせんべい ピザパン
31	金	牛乳 クラッカー	ごはん	ごはん、夕顔のみそ汁、かぼちゃのグラタン ブロッコリーのおおか和え、スナックエンドウ、ミニトマト、すいか	お茶 塩やきそば☆

◎ 8月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (566kcal) ・たんぱく質 (20.5g) ・脂質 (14.9g) ・カルシウム (313mg) ・食塩 (1.7g)
3歳未満児 : エネルギー (506kcal) ・たんぱく質 (17.3g) ・脂質 (14.5g) ・カルシウム (243mg) ・食塩 (1.5g)

