



# 8月の献立



日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
予定献立	<p><b>暑い季節には「瓜」を</b>                      西瓜(すいか)、胡瓜(きゅうり)、冬瓜(とうがん)、南瓜(かぼちゃ)、といった「瓜」が付く食べ物は夏の旬の野菜です。すいかやきゅうりは体の熱を下げる働きがあり、にがうりはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。とうがんやかぼちゃは冬まで保存できるという優れたものです。</p>			コロケ グリーンサラダ さっぱりトマト 牛乳 チーズ 🍞	親子丼 さくら大根 ほうれん草の白和え 白菜汁	ポークカレー 福神漬 コールスローサラダ 卵スープ	
食材				豚肉 ジャガイモ レタス	鶏肉 大根 豆腐	豚肉 玉ねぎ キャベツ	
おやつ				牛乳	ほうじ茶	牛乳	
				アイス	ゆかりおにぎり	お菓子	
	5	6	7	8	9	10	
予定献立	読み聞かせ 赤魚の煮つけ 引き昆布の煮物 なすのさっぱりゴマ和え ジャガイモ汁	こどもエクササイズ 松風焼き 大根サラダ わかめのうま煮 もやし汁	スイミング 身体測定 野菜たっぷりマーボー 味付け卵 きゅうりのゆかり和え 春雨スープ	誕生会 <b>お子様ランチ</b> 🍞	避難訓練 スタミナ炒め トマトサラダ さつま芋の甘煮 しめじ汁	布団持ち帰り 中華丼 きゅうりのナムル 心のりの味噌汁	
食材	赤魚 昆布 ナス	鶏肉 大根 わかめ	豚肉 トマト ナス		豚肉 豆腐 もやし	豚肉 白菜 きゅうり	
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 人参ケーキ	ヨーグルト お菓子	フルーツシャーベット お菓子	牛乳 カスタードドック	牛乳 お菓子	
	12	13	14	15	16	17	
予定献立	<b>振替休日</b>			納豆 ミートボール キャベツの炒め煮 ニラ汁	さんまの蒲焼き缶 きゅうりの浅漬け 人参しりしり わかめ汁	から揚げ いんげんソテー ポテトサラダ なめこ汁	豚丼 青菜のなめたけ和え キャベツ汁
食材		ツナ 玉ねぎ ジャガイモ	納豆 キャベツ ニラ	さんま きゅうり 人参	鶏肉 いんげん ジャガイモ	豚肉 ほうれん草 キャベツ	
おやつ		牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
	19	20	21	22	23	24	
予定献立	鯖の利休焼き 切干大根の炒め煮 わかめの酢の物 ナス汁	お楽しみ会 チキンカレー 福神漬 レタスサラダ 京菜スープ	スイミング 塩焼きそば かぼちゃサラダ わかめスープ	不審者訓練 ピラフ 鶏肉のパン粉焼き シーザーサラダ 青のりポテト ニラ玉スープ	ポークビーンズ フレンチサラダ チーズオムレツ 牛乳 🍞	他人丼 煮豆 青菜汁	
食材	鯖 大根 ナス	鶏肉 玉ねぎ 水菜	豚肉 キャベツ わかめ	鶏肉 玉ねぎ 卵	豚肉 大豆 トマト	豚肉 卵 大根	
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	ジョア お菓子	牛乳 ワッフル	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり	牛乳 お菓子	
	26	27	28	29	30	31	
予定献立	カルシウム納豆 ポイルウイナー いんげんのゴマ和え 玉ねぎ汁	音楽プログラム 鶏じゃが 青菜の卵としじ かぶの梅和え えのき汁	スイミング 冷やし中華 餃子	ホッケの照り焼き ひじきの炒め煮 小松菜サラダ 大根汁	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ポイルカリフラワー 牛乳 チーズ 🍞	そぼろ丼 もやしの酢和え 高野豆腐の味噌汁	
食材	納豆 いんげん 玉ねぎ	鶏肉 かぶ えのき	ハム きゅうり もやし	ホッケ ひじき 大根	豆腐 ねぎ 春雨	豚肉 もやし 小松菜	
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 もちもちお好み焼き	ヨーグルト お菓子	牛乳 バナナ	ほうじ茶 ゴマ塩おにぎり	牛乳 お菓子	

## 夏野菜が育っています

子どもたちが育てたきゅうりやトマトが、大きく育っています。毎日の水やりもがんばっています。「トマトが赤くなってきた」などの声も聞こえ、収穫を心待ちにしているようです。収穫も子どもたちの手でおこない、給食やおやつに利用しています。毎日の育つ様子や収穫した感想など、ぜひお子さんに聞いてみてください。

