



* 8月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
 今月のお誕生日会は9日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	木	肉じゃが・わかめともやしのナムル・冷奴	果物	ミルクくずもち
2	金	鶏肉と春雨の中華炒め・中華風コーンスープ	菓子	菓子
3	土	夏祭り準備	菓子	
5	月	マーボ豆腐・ごぼうとコーンのサラダ・果物	菓子	マカロニ黄粉
6	火	竹輪の二色揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	豆腐スコーン
7	水	バンバンジー・ひじき炒め・納豆	魚肉ソーセージ	冷やしぜんざい
8	木	ひまわり丼・すまし汁・エビフライ・ポテトサラダ・ゼリー	果物	ロールケーキ
⑨	金	魚のポテト焼き・海藻サラダ・豆腐汁	菓子	菓子
10	土	愛児弁当	菓子	菓子
13	火	ささみカツ・温野菜・味噌汁	菓子	菓子
14	水	スパサラ・南瓜のそぼろあん・納豆	菓子	菓子
15	木	*ご先祖を大事にしましょう*		
16	金	クリームシチュー・ほうれん草のピーナッツ和え	菓子	菓子
17	土	愛児弁当	菓子	菓子
19	月	夏野菜カレー・コロコロサラダ・果物	菓子	マシュマロバー
20	火	ハモの変わり揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	ヨーグルト
21	水	冷やし中華・レバニラ・納豆	菓子	フルーツポンチ
22	木	炒り豆腐・きゅうりの中華風胡麻和え	果物	チーズ・菓子
23	金	酢豚・彩り野菜スープ	菓子	蒸しパン
24	土	豚の生姜焼き・スープ	菓子	菓子
26	月	夏ののっぺい汁・キャベツの白和え・果物	菓子	おにぎり
27	火	チキン南蛮・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	お好み焼き
28	水	肉みそうどん・茎わかめの炒め煮・納豆	菓子	そうめん汁
29	木	煮魚・切干し大根サラダ・豆腐汁	果物	菓子
30	金	松風焼き・サラダ・オニオンスープ(年長組キャンプ)	菓子	菓子
31	土	愛児弁当 ↓	菓子	菓子



夏野菜で夏バテ予防

保育園で育てた夏野菜が旬を迎えています。
 自分たちで植え、収穫した野菜は喜んで食べてくれます。
 夏の代表的な野菜には、トマトやキュウリ、ナス、トウモロコシ、カボチャ
 などがあります。それぞれ、水分やカリウム、ビタミンなどがたっぷり含ま
 れているため、夏にピッタリです。ぜひ意識的に取り入れてみてください。

