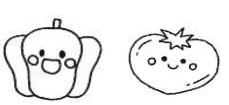
＊　8月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
今月のお誕生日会は7日です。

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
1	土	夏祭り準備	菓子	
3	月	ハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物	菓子	菓子
4	火	鶏肉のピーナッツ炒め・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
5	水	バンバンジー・ひじき炒め・納豆	菓子	カルピスゼリー
6	木	炒り豆腐・もやしとわかめのナムル	果物	菓子
⑦	金	三色丼・すまし汁・エビフライ・サラダ・果物	菓子	ブラウニーケーキ
8	土	愛児弁当	菓子	菓子
10	月	愛児弁当	菓子	菓子
12	水	愛児弁当	菓子	菓子
13	木	愛児弁当	菓子	菓子
14	金	愛児弁当	菓子	菓子
15	土	＊ご先祖を大事にしましょう＊		
17	月	愛児弁当	菓子	菓子
18	火	ささみカツ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	マシュマロバー
19	水	ビビ麺・レバニラ・納豆	菓子	フルーツポンチ
20	木	鮭のポテト焼き・きゅうりともやしの胡麻和え・豆腐汁	果物	チーズ・菓子
21	金	ハンバーグ・サラダ・コンソメスープ	菓子	ヨーグルト
22	土	愛児弁当	菓子	菓子
24	月	夏野菜カレー・ほうれん草と竹輪の和え物・果物	菓子	菓子
25	火	チキン南蛮・温野菜・味噌汁	菓子	天平
26	水	冷やし中華・茎わかめの炒め煮・納豆	菓子	黒糖蒸しパン
27	木	さばの塩焼き・煮なます・豆腐汁	果物	もちもちドーナツ
28	金	鶏肉と春雨の中華炒め・きのこスープ	菓子	おにぎり
29	土	愛児弁当	菓子	菓子
31	月	マーボ豆腐・ごぼうとコーンのサラダ・果物	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。