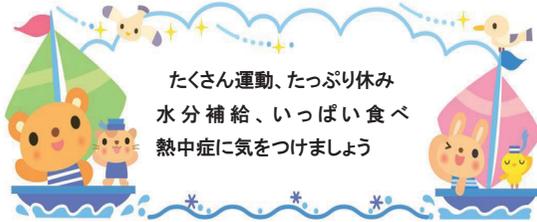


8がつこんだて



平成 28 年 8 月 1 日 山田町第一保育所

よくかんでたべよう



たくさん運動、たっぷり休み
水分補給、いっぱい食べ
熱中症に気をつけましょう

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをつくりましょう
- 朝ご飯を食べましょう。

夏バテを防ぐためには

- ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう

今月の予定

- 12日(金) セントヨゼフ女子学園来所
 - 8・9(月・火) 中高生ふれ合い体験
 - 17日(水) はみがき指導
 - 19日(金) 新山田病院落成式(虎まい)
 - 24日(水) 誕生会
 - 26日(金) 避難訓練
 - 27日(土) お茶の水女子大来所
- かみかみメニュー・大豆の五目煮・かみかみ小魚

誕生会メニュー-24日(水)

- *ドライカレー *チューリップから揚げ
- *マセドアンサラダ *ミニトマト
- *スープ *フルーツ *ゼリー



- ★ お箸セット、おしぼりはきれいにしてお持ち帰り下さい。
- ★ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	月	牛乳・ブリッツ	ひじき入り厚焼き卵・ごぼうサラダ・トマト・味噌汁・オレンジ		牛乳・ブリッツ	456	496
2	火	牛乳・たまごポロー	鮭のマヨネーズ焼き・千切り野菜の炒め煮・枝豆・味噌汁・バナナ		牛乳・えびせん	470	504
3	水	牛乳・ビスケット	麻婆豆腐・中華サラダ・なすフライ・味噌汁・パイ		牛乳★茹とうもろこし	528	572
4	木	牛乳・せんべい	ローストチキン・スパゲッティ・茹でブロッコリー・スープ・バナナ		100%ジュース・クッキー	511	537
5	金	牛乳・ビスコ	サバの竜田揚げ・マカロニサラダ・しょうゆフレンチ・味噌汁・メロン		★アイスクリーム	524	576
6	土	牛乳・たべっこ動物	冷やしきつねうどん・バナナ・乳酸飲料		お菓子・麦茶		
7	日						
8	月	牛乳・せんべい	タコ天・和風サラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・バナナ		牛乳★チーズケーキ	513	562
9	火	牛乳・ミニパン	豚肉の生姜焼き・大根とツナのサラダ・ブロッコリーソテー・味噌汁・バナナ		牛乳・星たべよう	550	580
10	水	豆乳・バナナ	千草焼き・マカロニサラダ・五目納豆・味噌汁・グレープフルーツ		★アイスクリーム	500	530
11	木						
12	金	牛乳・ステックパン	タラフライ・大豆の五目煮・ゆかり和え・味噌汁・バナナ		牛乳・クッキー	490	500
13	土	牛乳・たまごポロー	チキンライス・牛乳・オレンジ		お菓子・麦茶		
14	日						
15	月	牛乳・とんがりコーン	サラダうどん・100%ジュース・果物	お盆	ヨーグルト		
16	火	牛乳・せんべい	そうめん・100%ジュース・果物	お盆	フルーツゼリー		
17	水	牛乳・ウエハース	鶏肉さっぱり焼き・スパゲッティサラダ・きゅうりの中華和え・若布スープ・メロン		牛乳・パイ菓子	510	347
18	木	牛乳・オレンジ	夏野菜カレー・グリーンサラダ・茹で卵・野菜スープ・スイカ		牛乳★サターアダーギ	480	490
19	金	牛乳・ミニパン	タラのパン粉焼き・筑前煮・小松菜のおかか和え・味噌汁・オレンジ		牛乳★茹とうもろこし	480	499
20	土	牛乳・せんべい	冷やし中華・ミニゼリー・100%給食用オレンジジュース		お菓子・麦茶		
21	日						
22	月	牛乳・サラダせんべい	チキンカツ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁・メロン		牛乳・かりんとう・小魚	490	521
23	火	牛乳・ビスコ	鮭の塩焼き・五目きんぴら・れんこんサラダ・味噌汁・バナナ		★カルピスゼリー	470	488
24	水	牛乳・とんがりコーン	誕 生 会		ヨーグルト	573	590
25	木	フルーツゼリー	マカロニグラタン・ピーマンソテー・トマト・味噌汁・メロン		牛乳★キャロットケーキ	470	478
26	金	牛乳・ミニぱん	ミートローフ・スパゲッティソテー・添えブロッコリー・味噌汁・パイ		牛乳★ぷーさんクッキー	490	510
27	土	フルーツゼリー	スパゲッティミートソース・100%ジュース・オレンジ		お菓子・麦茶		
28	日						
29	月	牛乳・せんべい	サバの黄金焼き・炒合菜・枝豆・すまし汁・オレンジ		牛乳★フレックファッチ	460	470
30	火	牛乳・おととと	鶏肉の甘辛煮・ポテトサラダ・トマト・味噌汁・バナナ		フルーツゼリー	512	530
31	水	牛乳・たべっこ動物	鮭のさつま揚げ・和風サラダ・じゃが芋カレー炒め・味噌汁・オレンジ		ヨーグルト	480	499