



8月 光照寺保育園 献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
昼食 主食 主菜 副菜			※都合により献立が変更となる場合があります。 お弁当の日が変更になっています。			洋風きのこご飯 コーンスープ
3時のおやつ						牛乳 パン
日	3	4	5	6	7	8
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 肉団子シチュー ビーンズサラダ フルーツ	ご飯 酢豚 具たくさんスープ トマト	麦ご飯 チャプチェ 麩の味噌汁 チーズ	ご飯 タンドリーフィッシュ 酢の物 豆乳スープ	麦ご飯 豚肉と牛蒡の柳川風煮 若芽の清汁 フルーツ	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	みたらし団子	牛乳 お好み焼き	牛乳 マドレーヌ	クラッカー フルーツゼリー	牛乳 抹茶クッキー	おかき
日	10	11	12	13	14	15
昼食 主食 主菜 副菜	山の日	ご飯 ゆうぜん豆腐 スタミナ味噌汁 フルーツ	麦ご飯 鶏のチーズ味噌焼き 野菜のナムル ミネストローネ	カレーライス フルーツ	ご飯 肉じゃが なめこ汁	お弁当の日
3時のおやつ		牛乳 ピザトースト	牛乳 黄粉ケーキ	クッキー	せんべい	ビスケット
日	17	18	19	20	21	22
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 ハヤシシチュー マカロニサラダ フルーツ	麦ご飯 鶏のガーリック焼き 野菜の胡麻和え 華風スープ	ご飯 レバーの甘辛煮 野菜炒め 南瓜の味噌汁	ゆかりご飯 魚の南蛮漬け 野菜スープ フルーツ	麦ご飯 大豆とひじきの炒り煮 とろろ汁 フルーツ	あんかけ焼きそば フルーツ
3時のおやつ	牛乳 ポンデケージョ	クラッカー アイスクリーム	牛乳 いちごとチーズのサンド	のりおにぎり	牛乳 黒糖蒸しケーキ	牛乳 パン
日	24	25	26	27	28	29
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 鶏牛蒡スープ 回鍋肉 フルーツ	麦ご飯 マヨフィッシュ 梅サラダ 茄子の味噌汁	ご飯 スパニッシュオムレツ スティック胡瓜 切干大根スープ	麦ご飯 シンガポールビーフン もずくの清汁 チーズ	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 オクラの味噌汁 フルーツ	シャキシャキそぼろ丼 すまし汁
3時のおやつ	おかちーおにぎり	牛乳 セサミクッキー	ジョア パン	フルーツヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	牛乳 パン
日	31	<p>ようやく梅雨が明け、暑い夏がやってきました。汗をかきながらも元気に園庭を走り回っている子どもたち。熱中症予防のためにも、朝ご飯、水分をしっかり摂って登園しましょうね。</p> <p>◎光照寺保育園では、毎年「らっきょうの甘酢漬け」と「醤油梅」を作っています。どちらも夏バテ予防にぴったりの食べ物です。らっきょうにはビタミンB1の吸収を助けるアリシンという成分が多く含まれています。ビタミンB1には疲労物質の分解、免疫力を高める働きがあります。梅には酸味成分のクエン酸がたくさん含まれており、食欲増進、疲労回復の効果があると言われ</p>				
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 すいとん スタミナ納豆 チーズ					
3時のおやつ	牛乳 桃ホットケーキ					

