

8月 食事だより



2025 ☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

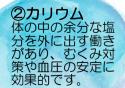
20	25		☆部口にから、別上で交供する場合いのではら	かとりことも図
В	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	金	牛乳,小魚スナック	牛乳,御飯,そうめん汁,豚肉と野菜のごま炒め,だし巻き卵	ヨーグルト
02	土	せんべい		
03	В			
04	月	小丸純せんべい	鶏ごぼう飯,すまし汁(たまねぎ・わかめ),さけの塩焼き,マカロニサラダ	サクッとあられ
05	火	パンダちゃんクッキー	御飯,みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ),ちくわ磯辺揚げ,シーチキンサラダ,味付け海苔	カリポテスナック
06	水	こつぶあられ	御飯,すまし汁(ふ・わかめ),豚肉のしょうが焼き,ポテトサラダ	ゆで枝豆
07	木	バナナ,胚芽玄米ブラン	御飯,みそ汁(さと芋・うすあげ),白身魚の照り焼き,納豆あえ,バナナ	ミレービスケット
80	金	牛乳,カル鉄クッキー	牛乳,コッペパン,スープ (わかめ・ねぎ) ,コロッケ,バンサンスー	シューアイス
09	土	ビスケット		
10	B			
11	月		ШФ⊟	
12	火	せんべい		やさいコンソメリング
13	水		お盆休み	
14	木			
15	金			
16	土	お米リング		
17	B			
18	月	ソフトせんべい	御飯,みそ汁(切干だいこん・ねぎ),鶏肉のバーベキュー焼き,かぼちゃサラダ	バウムクーヘン
19	火	むらさきいもチップス	わかめ御飯,みそ汁(さつま芋・白菜),たら揚げおろし煮,ブロッコリーおかか和え	とうもろこしあられ
20	水	キラキラコーン	御飯,すまし汁(玉ねぎ・わかめ),豚肉と豆腐の旨煮,じゃがいものチーズ焼き	手作りジャムサンド
21	木	スイカ,豆乳ドーナツ	御飯,五目みそ汁,鶏のから揚げ,ほうれん草とえのきの磯部和え,スイカ	手作り人参蒸しパン
22		牛乳,クリームサンド	牛乳,御飯,てまりふのすまし汁,さばのみそ煮,きんぴらごぼう	手作りカルピスゼリー
23	土	せんべい		
24	B			
25		英字ビスケット	御飯、しらすの中華スープ、メンチかつ、きゅうりとささみのごまサラダ	ロールケーキ
26			カレーうどん,小松菜のサラダ,パイン缶	こつぶあられ
27	水	バナナ,動物ビスケット	わかめ御飯,かき玉汁,酢豚,野菜和え,バナナ	ゆでとうもろこし
28	<u> </u>	しょうゆせんべい	御飯,すまし汁(小松菜・てまりふ),鶏肉のホイル焼き,じゃが芋きんぴら	ココアワッフル
29	金	牛乳,コーンバー	牛乳,御飯,みそ汁(たまねぎ・なめこ),さつま芋とチーズの春巻き,炒り豆腐	ポン菓子
30	土	ビスケット		
31	B			

梅雨も明けて、暑い暑い夏がやってきました!子どもたちは、汗びっしょりになりながらも外遊びや、水遊び・・と元気に過ごしています。園の畑で育てている夏野菜も元気に成長し、日々の調理にも取り入れ、季節の食材からもパワーをもらっています。夏は体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休養、睡眠を心掛けて、暑さに負けず、元気に夏を乗りきりましょう。

さて、今年は珍しい野菜を第二園庭のプランターで育て始めた園長先生。その名は『セロリ』。セロリは香りが強い野菜ですが、実は栄養も豊富で、夏の体調管理にも役立ちます。また、食感も楽しい野菜です。少しづつ慣れながら食卓にも取り入れてみてください。給食室ではセロリが育つのをまだかまだかと心待ちにしています。

★但回りに含まれる紫色と効果★

①ビタミンC 風邪予防や疲労回復 を助けてくれます。 まさで弱った体に でがり!



☆セロリ☆

~子どもが食べやすくする工夫~

- 細かく刻んでスープに
- ツナやチーズと合わせてサラダに
- きんぴらや炒め物に入れて香ばしく

③食物繊維

おなかの調子を整えるのに役立ちます。 便秘予防にも良い。



④香り成分
セロリ独自の香りは気持ちを落ち着かせてくれる
リラックス効果があります。いらいらしがちな心を落ち着かせてくれます。





