



8月のこんだてひょう



宮古保育園
H01・7・25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	糖分のとりすぎに注意！！			1	せんべい 牛乳	2	ごまクッキー 麦茶	3	ビスコ 麦茶			
昼食	暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もあります。糖分のとり過ぎにならないように、成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして上手に飲むようにしましょう。			おたんじょうかい		麦ごはん 豆腐の五目焼き 南瓜あん みそ汁 果物		スパゲティー サラダ スープ 果物				
午後	ゼリーボンボン			かき氷								
午前	5	ヨーグルト	6	蒸かし芋 麦茶	7	果物	8	ウエハース 麦茶	9	チーズラスク 麦茶	10	クラッカー 麦茶
昼食	麦ごはん しゅうまい 春雨サラダ 丸ごとスープ 果物		おにぎり～おにぎりの日～ アジフライ キャベツのおかか和え みそ汁 果物		麦ごはん ひじきの卵焼き 納豆和え 焼きトマト みそ汁 果物		麦ごはん 唐揚げ すき昆布煮 サラダ 卵スープ 果物		麦ごはん さわらの白菜あんかけ かぼちゃのサラダ みそ汁 果物		中華丼 和え物 みそ汁 果物	
午後	ウエハース 牛乳		スコーン 牛乳		じゃがピザ 牛乳		せんべい 飲むヨーグルト		豆むしばん 牛乳			
午前	12	振替休日	13	お盆	14	お盆	15	お盆	16	お盆	17	休園
昼食	★家庭での食中毒対策★ ①食品は新鮮なものを選ぶ。②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや、冷蔵庫で解凍する。④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意す。⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。⑥キッチンは整理整頓・清潔に！！						めろん組 チャレンジクッキング 28日自分たちで栽培したじゃが芋を使っておやつ作りを行います！三角巾・エプロン・マスクの準備と爪のチェックをお願いします。					
午後												
午前	19	つけパン 麦茶	20	じゃが芋ボール 牛乳	21	小松菜むしばん 麦茶	22	クラッカー 麦茶	23	さつま芋もち 牛乳	24	チーズお焼 麦茶
昼食	麦ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりの昆布和え みそ汁 果物		麦ごはん サバのみそ煮 炒り豆腐 旨煮椀 果物		麦ごはん 肉じゃが カラフル卵焼き スープ 果物		麦ごはん タラの磯部焼き 南瓜煮 人参ナムル みそ汁 果物		麦ごはん じゃがいものチーズ焼き わかめ和え いらスープ 果物		じゃじゃ麺 ワカメサラダ みそ汁 果物	
午後	チーズクッキー 牛乳		お好み焼き 麦茶		スイートポテト 牛乳		Caせんべい 牛乳		クリームパン 麦茶			
午前	26	ポテトチーズ焼き 牛乳	27	胡麻スティック 麦茶	28	せんべい 麦茶	29	果物	30	つけぱん 牛乳	31	胡麻クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 鶏五目煮 切り干しサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 焼魚 もやしの胡麻サラダ 納豆和え みそ汁 果物		パン～パンの日～ ミートボールシチュー コールスロー きのこスープ 果物		麦ごはん 麻婆茄子 おくらのおかか和え みそ汁 果物		麦ごはん アジのマリネ ブロッコリーのごま和え 豆乳汁 果物		焼肉丼 サラダ スープ 果物	
午後	ゆでもろこし 牛乳		ごへいもち 麦茶		フライドポテト 麦茶		みたらし団子 牛乳		ウエハース 牛乳			

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
 ※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

食育目標

バランスよく食べることの大切さを知る

0.1,2歳児～ いろんな食品に興味を持ち、口にしたりする。

3歳以上児～ 自分の食べられる量を知り、苦手な物でも残さず食べようとする。

1日(木)誕生会<完全給食>

6日(火)おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します)

28日(水)パンの日(さくらんぼ組は園で用意します)

