

平成22年8月		給食献立予定表	池上わかば保育園
日	献立名	材 料 名	おやつ
2 30 (月)	ふりかけごはん 肉じゃが 酢の物	米 麦 かつお風味ふりかけ 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 みりん だし汁 油 ちりめんじゃこ きゅうり 白菜 干しわかめ 酢 砂糖 醤油	オレンジゼリー
3 17 31 (火)	パン ポークビーンズ 大根サラダ	丸ロールパン 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 大豆 ピーマン ケチャップ ホワイトルウ 牛乳 大根 きゅうり ロースハム ごま マヨネーズ 醤油	菓子 かっぱえびせん
4 18 (水)	ひじき入り散らし 味噌汁	米 麦 高野豆腐 人参 干し椎茸 竹の子 ひじき むきえび 絹さや 卵 醤油 酢 砂糖 みりん だし昆布 油 冬瓜 うすあげ ねぎ 麩 味噌 だし汁	すいか
5 19 (木)	にゅうめん 磯部あげ	そうめん 鶏肉 かまぼこ 青菜 干し椎茸 醤油 みりん だし汁 だし昆布 ちくわ 南瓜 小麦粉 卵 塩 青のり 油	コーンフレーク
6 20 (金)	ビビンバ 豆腐のスープ	米 麦 牛ミンチ 人参 ほうれん草 豆もやし 卵 土生姜 砂糖 醤油 みりん 油 酢 豆腐 生椎茸 ニラ チキンコンソメ 醤油 ごま油	カスタード クリームパン
7 21 (土)	ツナチャーハン レーズンヨーグルト	米 麦 ツナ缶 玉葱 人参 えのき ねぎ 卵 油 チキンコンソメ 醤油 干しぶどう ヨーグルト 砂糖	菓子 動物ビスケット
9 23 (月)	ごはん ゴーヤチャンプルー すまし汁	米 麦 ゴーヤ 豚肉 もやし 豆腐 人参 卵 醤油 花かつお 塩 油 えのき 三つ葉 ちくわ だし汁 醤油 みりん だし昆布	プリン
10 24 (火)	パン ジャーマンポテト 野菜スープ	ロールパン 荒挽きウインナー じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー ケチャップ パン粉 とろけるチーズ なす 白菜 パセリ トマト チキンコンソメ 塩	リッツジャム
11 25 (水)	サマーカレー シルバーサラダ	米 麦 牛肉 玉葱 南瓜 なす トマト ゴーヤ カレールウ 小麦粉 油 春雨 ロースハム きゅうり みかん缶 酢 砂糖 塩	ゆでとうもろこし
12 26 (木)	トマトスパゲティ 卵スープ	スパゲティ ベーコン 玉葱 ピーマン トマト ホールトマト バター 塩 トマトピューレ チキンコンソメ 砂糖 卵 しめじ ねぎ 人参 チキンコンソメ 塩	フルーチェ ハードビスケット
27 (金)	ごはん 魚の揚げ煮 味噌汁	米 麦 メルルーサ 小麦粉 油 砂糖 醤油 みりん キャベツ じゃが芋 切干大根 人参 ねぎ 味噌 だし汁	菓子 まがりせんべい
28 (土)	親子丼 桃缶	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 干し椎茸 三つ葉 卵 砂糖 醤油 みりん だし汁 桃缶	菓子 源氏パイ

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

