



令和6年 8月  
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	木	たらのピカタ ごま和え 煮豆 ふのり汁 パイン缶	サブレ ジョア	ごはん ふりかけ	ビスケット 麦茶
2	金	カレーライス わかめの酢の物 福神漬 スープ オレンジ	蒸しパン 牛乳	ごはん チーズ	コーン菓子 麦茶
3	土	ナポリタン 野菜サラダ スープ フルーツ	揚げせんべい パックジュース		白い風船 麦茶
5	月	豚の生姜焼き ゆかり和え きゅうり漬け みそ汁 パナナ	コーン菓子 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	野菜スナック 麦茶
6	火	<b>誕生会</b> ハンバーガー フライドポテト 枝豆 スープ フルーツ盛り合わせ	フローズン ヨーグルト		白かりんとう 麦茶
7	水	さばの竜田揚げ 納豆和え トマト みそ汁 オレンジ	クッキー 牛乳	ごはん かりフラワー	パイ 麦茶
8	木	麻婆豆腐 大根サラダ コーンソテー 春雨スープ キウイフルーツ	チヂミ 牛乳	ごはん 味付のり	塩せんべい 麦茶
9	金	冷やし中華 鶏つくね ブロッコリー すいか	五平もち 牛乳		ビスコ 麦茶
10	土	混ぜ込みごはん 豆腐の卵とじ おかか和え みそ汁 フルーツ	塩せんべい パックジュース		クラッカー 麦茶
12	月	<b>振替休日</b>			
13	火	お盆期間です			
14	水	登園する方は			
15	木	お弁当の用意を			
16	金	お願いします			

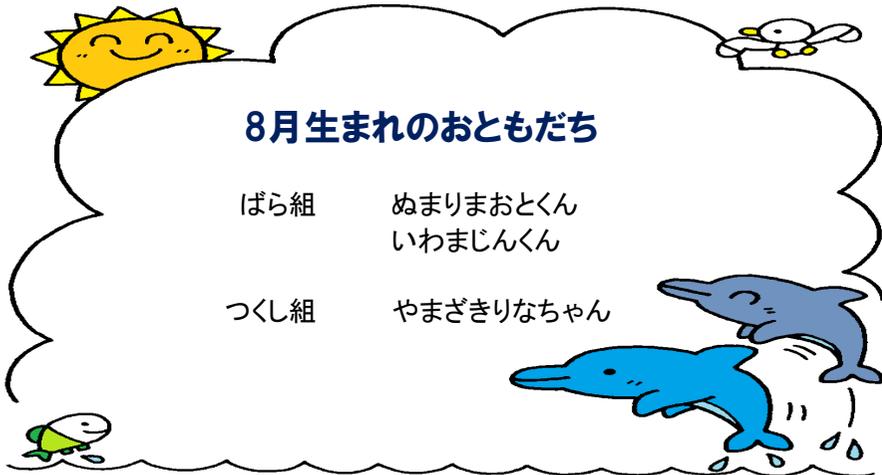
献立は変更になることもありますので、ご了承ください

6日、9日 は給食から主食を提供しますので、以上見のご飯はいりません。

### 8月生まれのおともだち

ばら組      ぬまりまおとくん  
                 いわまじんくん

つくし組      やまざきりなちゃん



日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
17	土	チャーハン 中華和え スープ フルーツ	クラッカー パックジュース		ビスケット 麦茶
19	月	鮭の南部焼 ビーフン炒め 焼きさつまいも みそ汁 パナナ	揚げせんべい プリン	ごはん なめたけ	コーン菓子 麦茶
20	火	塩から揚げ ひじきサラダ チーズ みそ汁 すいか	きなこ棒 牛乳	ごはん ふりかけ	白い風船 麦茶
21	水	チンジャオロース ブロッコリーサラダ かぼちゃ煮 ワンタンスープ オレンジ	白い風船 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	野菜スナック 麦茶
22	木	かれの煮付 白和え トマト みそ汁 キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	ごはん ウインナー	白かりんとう 麦茶
23	金	オムレツ ポテトサラダ 枝豆 コンソメスープ グレープフルーツ	とうもろこし 牛乳	ごはん ごましお	パイ 麦茶
24	土	焼うどん こふき苺 わかめスープ フルーツ	サブレ パックジュース		塩せんべい 麦茶
26	月	赤魚の照り焼き 切干大根煮 冷ややっこ みそ汁 パナナ	レモンケーキ 牛乳	ごはん 味付のり	ビスコ 麦茶
27	火	ハヤシライス 春雨サラダ スープ なすのチーズ焼き グレープフルーツ	野菜スナック 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	揚げせんべい 麦茶
28	水	ピーマンの肉詰め おから炒り ブロッコリー みそ汁 ミニゼリー	ジャムサンド 牛乳	ごはん なめたけ	クラッカー 麦茶
29	木	ほっけの塩焼 キャベツのごまマヨ和え トマト ひっつみ汁 キウイフルーツ	パイ 牛乳	ごはん 納豆	ビスケット 麦茶
30	金	鶏のチリソース炒め ナムル 煮豆 スープ オレンジ	カレーパン 牛乳	ごはん コーン	コーン菓子 麦茶
31	土	焼肉丼 かぶの浅漬け みそ汁 フルーツ	塩せんべい パックジュース		白い風船 麦茶

## 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミン C (野菜・果物)
- ビタミン B1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → ささまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる

