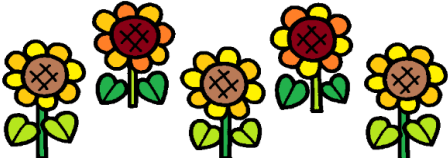


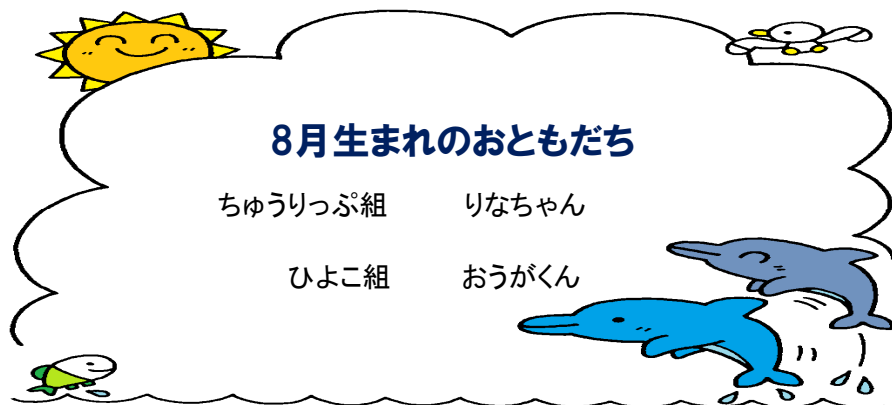


令和7年 8月
津軽石保育所

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	金	ポークチャップ かぼちゃサラダ 枝豆 スープ パイン缶	せんべい プリン	ごはん ごましお	ビスケット 麦茶
2	土	焼うどん オクラの和え物 スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		コーン菓子 麦茶
4	月	さばのみそ煮 お浸し カリフラワー すまし汁 パナナ	野菜スナック 牛乳	ごはん チーズ	白い風船 麦茶
5	火	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 福神漬 みそ汁 オレンジ	蒸しパン 牛乳	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
6	水	鶏のチリソース マカロニサラダ 焼きさつまいも スープ キウイフルーツ	クラッカー ジョア	ごはん カリフラワー	白かりんとう 麦茶
7	木	誕生会 ハンバーガー ポテト 枝豆 コンソメスープ ジュース	フローズン ヨーグルト		パイ 麦茶
8	金	冷やし中華 鶏つくね ブロッコリー すいか	クッキー 牛乳		塩せんべい 麦茶
9	土	わかめおにぎり 野菜の肉巻き みそ汁 フルーツ	サブレ パックジュース		ビスコ 麦茶
11	月	振替休日			
12	火	ほっけのみそ焼き おかか和え 焼きかぼちゃ すまし汁 パナナ	茹でとうもろこし 牛乳	ごはん なめたけ	クラッカー 麦茶
13	水	お盆期間です			
14	木	登園する方は			
15	金	お弁当の用意を			
16	土	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

7日、8日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。



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
18	月	チンジャオロース ブロッコリーナムル トマト スープ パナナ	コーン菓子 ジョア	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶
19	火	かれいのみそマヨ焼き きんぴらごぼう 焼きさつまいも みそ汁 キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳	ごはん ごましお	コーン菓子 麦茶
20	水	チキン南蛮 いんげんごま和え カリフラワー みそ汁 オレンジ	塩せんべい 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	白い風船 麦茶
21	木	たらのムニエル トマトサラダ ウインナー スープ メロン	カレーパン 牛乳	ごはん ブロッコリー	野菜スナック 麦茶
22	金	豚肉のBBQソース焼き キャベツサラダ スナッペンエンドウ すまし汁 グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	ごはん 鮭フレーク	白かりんとう 麦茶
23	土	中華丼 かぶの浅漬け わかたまスープ フルーツ	パイ パックジュース		パイ 麦茶
25	月	さわらのコーンマヨ焼き 中華和え 煮豆 みそ汁 パナナ	マーメイドケーキ 牛乳	ごはん 味付のり	塩せんべい 麦茶
26	火	ミートオムレツ ポテトサラダ スナッペンエンドウ スープ オレンジ	おかき 牛乳	ごはん ふりかけ	ビスコ 麦茶
27	水	赤魚の煮付 お浸し 枝豆 豚汁 すいか	チヂミ 牛乳	ごはん 納豆	揚げせんべい 麦茶
28	木	ハヤシライス 春雨サラダ チーズ スープ グレープフルーツ	揚げせんべい 牛乳	ごはん 魚肉ソーセージ	クラッカー 麦茶
29	金	鮭フライ 大根サラダ ブロッコリー みそ汁 キウイフルーツ	五平もち 牛乳	ごはん 納豆	ビスケット 麦茶
30	土	ナポリタン 野菜サラダ スープ フルーツ	ビスケット パックジュース		コーン菓子 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