



8月 給食献立予定表



2021年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
2	月	牛乳 動物ビスケット	パン ナチュラル	鶏肉のパン粉焼き 大豆とツナのサラダ スープ	牛乳 Caせんべい	麦茶 エビチップ
3	火	牛乳 クッキー	ごはん	いり鶏 じゃが芋の磯和え すまし汁	麦茶 とうもろこし	牛乳 かりんとう
4	水	牛乳 せんべい	関西風 冷やしたぬきうどん	豚肉のしゃぶしゃぶ風 梨	牛乳 ココアカップケーキ	麦茶 アスパラビスケット
5	木	ヨーグルト	わかめごはん	ちくわの磯辺揚げ チキンサラダ みそ汁	麦茶 煮干し 枝豆	牛乳 パン・オレ
6	金	牛乳 クラッカー	麦ごはん	鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁	牛乳 マフィン	麦茶 せんべい
7	土	牛乳 鈴カステラ	ナポリタン	フロッコリーのミモザサラダ コーンポタージュ オレンジ	麦茶 ウエハース	牛乳 ホットケーキ
10	火	牛乳 ビスコ	ごはん	肉じゃが キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 バナナ	麦茶 ビスケット
11	水	ヨーグルト	パン ライスファイン	鶏肉のハーブ焼き マカロニサラダ スープ	麦茶 かりんとう	牛乳 Caせんべい
12	木	牛乳 源氏パイ	麦ごはん	鯖のカレー竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 かおりごはん
13	金	牛乳 鈴カステラ	ごはん	麻婆豆腐 ナムル スープ	麦茶 冷麦	牛乳 動物ビスケット
14	土	牛乳 ビスケット	ごはん	生揚げとニラの中華風炒め 小松菜と切り干し大根のサラダ 卵スープ	牛乳 鈴カステラ	麦茶 せんべい
16	月	牛乳 かりんとう	冷やしうどん	さつま揚げのきんぴら なめたけ和え	麦茶 メロンパン	牛乳 ビスコ
17	火	ヨーグルト	麦ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 油揚げの中華風酢の物 すまし汁	牛乳 カルピスカップケーキ	麦茶 オレンジ
18	水	牛乳 ウエハース	ごはん	大根と高野豆腐の煮物 ツナポテト みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 鈴カステラ
19	木	牛乳 アスパラビスケット	パン ベーグル	鮭のさざれ焼き コーンクリーミーサラダ スープ	牛乳 源氏パイ	麦茶 ふりかけごはん
20	金	牛乳 エビチップ	チキンカレー	フロッコリーとエビのサラダ ミントマト 牛乳	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 クラッカー
21	土	牛乳 クッキー	冷やし中華(ごまだれ)	わかめとキャベツのチョレギサラダ りんご	牛乳 動物ビスケット	麦茶 ゼリー
23	月	牛乳 ビスコ	ごはん	野菜の五目煮 ちくわとわかめの酢の物 みそ汁	麦茶 フルーツソースヨーグルト	牛乳 かりんとう
24	火	牛乳 Caせんべい	冷やしたぬきうどん	白身魚のマヨネーズ焼き ぶどう	牛乳 豆腐パンケーキ	麦茶 クッキー
25	水	ヨーグルト	麦ごはん	豚肉のんにくに味噌炒め じゃが芋の胡麻和え すまし汁	★誕生会おやつ★	牛乳 ビスケット
26	木	牛乳 せんべい	パン プティブラン	肉団子のスープ 緑黄色野菜のゴロゴロサラダ チーズ	牛乳 クラッカー	麦茶 源氏パイ
27	金	牛乳 鈴カステラ	ゆかりごはん	鶏の唐揚げ コーンスローサラダ みそ汁 バナナ	麦茶 ピザトースト	牛乳 動物ビスケット
28	土	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉の生姜焼き 人参サラダ すまし汁	麦茶 おにぎり	麦茶 エビチップ
30	月	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏の照り焼き 小松菜とじゃこのサラダ みそ汁	麦茶 マスカットゼリー	牛乳 せんべい
31	火	牛乳 オレンジ	麦ごはん	鮭の塩焼き 中華風サラダ かき玉汁	牛乳 米粉ほうれん草カップケーキ	麦茶 ビスコ

～ 8月31日は「野菜の日」～

体に必要な栄養を摂るのに野菜は欠かせません。1日にとるべき野菜の量は、**成人で350g、3～5歳では240g、1～2歳では210g**が目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのは大変ですが、茹でたり、炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた野菜をたく

