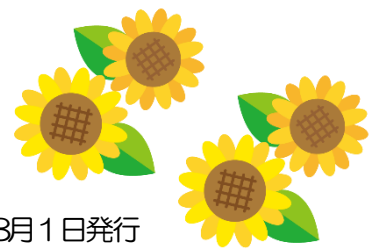




8月給食だより



くろみ乳児院給食委員会 2022年8月1日発行

日差しが強くとも暑い日が続いていますが、こどもたちは暑さに負けず、毎日楽しそうな笑い声が聞こえてきます。

暑い日が続くと、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。これはいわゆる「夏バテ」です。夏バテ予防には、

①バランスの良い食事 ②適切な水分摂取 ③十分な睡眠 が大切です。この3つに気をつけて、今年の夏も元気に過ごしましょう！

★献立表★

		朝食	昼食	間食	夕食
1日 29日	(月)	ご飯・煮魚・みそ汁 りんご	オムライス・きのこソテー コンソメスープ・果物	ヨーグルトケー キ・牛乳	ご飯・納豆の落とし揚げ・すまし にんじんのさっぱりサラダ
2日 30日	(火)	ゆかりおにぎり キャベツ煮・みそ汁	ご飯・牛肉となすの炒め煮 トマトサラダ・すまし汁・果物	塩クッキー 牛乳	ご飯・酢鶏・もやし中華和え 中華スープ
3日 17日 31日	(水)	パン ミネストローネ チーズ・牛乳	3, 31日 親子丼・夏野菜みそ汁 17日 牛丼・もずくとオクラの冷 やし汁・果物	牛乳かんあんみ つ・お茶	ご飯・肉団子ととうがん煮 くずきりのしょうゆ炒め すまし汁
4日 18日	(木)	ご飯・鶏そぼろ ツナじゃが・みそ汁	4日冷やしわかめうどん・れんこん と油揚げの煮物・果物 18日冷やしきつねうどん・卵焼き	ポークライスロール お茶	あさりピラフ ヘレカツ かぼちゃの冷製スープ
5日 19日	(金)	ピザトースト・バナナ 野菜スープ・牛乳	ご飯・豚肉と玉ねぎのソテー ピーマンのみそ炒め・みそ汁・果物	ジュースかき氷 市販菓子・お茶	ご飯・松風焼き・すまし ひじきとじゃが芋の炒り煮
6日 20日	(土)	きのこ炊き込みご飯 大根の田舎煮・みそ汁	ご飯・すずきの西京焼き・みそ汁 白菜とほうれん草のごま和え・果物	黒糖蒸しパン 牛乳	チキンカレーライス カラフルピクルス
7日 21日	(日)	ロールパン・ウインナー チーズ・りんご・牛乳	ナポリタン クラムチャウダー・果物	市販菓子 ミックスジュース	鮭とひじきの炊き込みご飯 和風ハンバーグ・モロヘイヤのお浸 し・すまし汁
8日 22日	(月)	ご飯・さけの塩焼き みそ汁	ご飯・鶏肉の甘辛焼き 切干大根のカレー煮・みそ汁・果物	野菜チップス お茶	ご飯・えびシューマイ・中華スープ 8日バンバンジー・22日なすのみそ炒め
9日 23日	(火)	パン・ウインナー コーンクリームスープ	9日塩むすび・BBQ・すまし汁 23日冷やし中華・焼き野菜・果物	フルーツ白玉 お茶	ご飯・さけのホイル焼き かぼちゃの枝豆あん・みそ汁
10日 24日	(水)	チーズホット・りんご 千切りじゃがいも炒め	ご飯・ふくさ卵 白菜の信田煮・すまし汁・果物	市販菓子 牛乳	ご飯・さばのカレー揚げ・みそ汁 キャベツとわかめのしらす和え
11日 25日	(木)	ツナサンド・ヨーグルト コンソメスープ	ご飯・豚と野菜のごま炒め・すまし オクラと納豆のねばねば和え・果物	11日カップケーキ 25日シフォンケーキ	昆布と帆立の炊き込みご飯・みそ汁 れんこんつくね団子・みるく豆腐
12日 26日	(金)	炊き込みご飯・卵焼き みそ汁	ご飯・鶏肉のマヨ焼き 厚揚げの炒め物・みそ汁・果物	黒ゴマプリン お茶	ご飯・いわしのかば焼き 大根ときゅうりのサラダ・すまし汁
13日 27日	(土)	ホットケーキ・バナナ ウインナー・野菜ジュース	焼きうどん・鶏団子スープ 果物	ゼリー・お茶	梅の炊き込みごはん・牛すき煮 冷奴・みそ汁
14日 28日	(日)	わかめおにぎり もやし炒め・みそ汁	ご飯・バーベキューチキン・果物 ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	クラッカーサンド 牛乳	ご飯・アジの五目あんかけ 根菜と里芋の煮物・すまし汁
15日	(月)	ご飯・煮魚 みそ汁・りんご	スペイン風オムレツ・きのこソテー コンソメスープ・果物・ご飯	おはぎ・お茶	ご飯・がんもどき・すまし汁 にんじんのさっぱりサラダ
16日	(火)	ゆかりおにぎり キャベツ煮・みそ汁	ご飯・鶏の治部煮・すまし汁 ゴーヤチャンプル・果物	チーズボール 牛乳	ご飯・エビチリ・もやし中華和え 中華スープ



お部屋のようす



七夕まつり

天候が悪く室内で行った七夕まつり、輪投げやシール貼り、ヨーヨー釣りにお面屋さんがありみんな楽しそうに遊んでいました。食べ物もフランクフルト、カステラ、ジュースにかき氷が並んでおり、「ちようだいね」と自分で好きな物を取りに行っていました。かき氷はみんな冷たい顔やおどろいた顔をしていました。

