



令和 4年 8月

# 献立予定表



和光幼稚園

日	曜	主食	副 食		お や つ		行事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	月	ごはん	夏野菜カレー、かぼちゃサラダ、ゆで卵、果物		ミニゼリー	牛乳、乾パン	
2	火	ごはん	煮魚、ほうれん草の白和え、じゃが芋とえのきの味噌汁、チーズ		みかん缶	牛乳、ホットケーキ	
3	水	ごはん	なすと豚肉のみそ炒め、そうめん汁、きゅうりともやしのナムル、果物		人参スティック	牛乳、スナック麩	
4	木	ごはん	豚のしょうが焼き、野菜炒め、大根ととうもろこしの味噌汁、ミニトマト		卵ポーロ	オレンジジュース、クッキー	
5	金	ごはん	南瓜入りオムレツ、冬瓜のそぼろ煮、豆腐とほうれん草の味噌汁、枝豆		ウエハース	牛乳、ラスク	
6	土	ホットドッグ	焼きそば、果物		せんべい	かき氷	夏祭り
8	月	ごはん	すり身の五目揚げ、小松菜のちりめん和え、南瓜の味噌汁、果物		チーズ	ヨーグルト、コーンフレーク	
9	火	五目チャーハン	肉団子の甘酢あん、きゅうりとカニカマのサラダ、わかめとコーンのスープ		オレンジジュース、クッキー	アイスクリーム	お誕生会
10	水	ごはん	あじのフライ、栄養さんぴら、茄子の味噌汁、ミニトマト		きゅうりの浅漬け	牛乳、ミックスごまめ	
11	木						山の日
12	金	ごはん	マーボー豆腐、ピーマンサラダ、ワインナー、果物		丸ポーロ	牛乳、煮干し	
13	土						希望者保育
15	月						//
16	火	ごはん	豆腐入りハンバーグ、キャベツのサラダ、冬瓜とベーコンのスープ、果物		かりんとう	すいか	
17	水	ごはん	イワシの蒲焼、ブロッコリーの胡麻和え、ふわふわ汁、果物		人参スティック	牛乳、かぼちゃいもち	
18	木	ごはん	ひじき入り卵焼き、ごぼうサラダ、豆腐とわかめのスープ、ミニトマト		ビスコ	牛乳、プリン	
19	金	ごはん	白身魚のカレーピカタ、レタスとコーンのサラダ、コンソメスープ、果物		枝豆	牛乳、きゅうりの浅漬け	
20	土	コッペパン	スパゲティミートソース、キャベツのサラダ、チーズ、果物		ミニゼリー	牛乳、昆布	
22	月	ごはん	肉豆腐、相性汁、野菜のゴマあえ、果物		粉ふき芋	牛乳、蒸しパン	
23	火	ごはん	白身魚のホイル焼き、すまし汁、納豆の中華和え、ミニトマト		もも缶	牛乳、金時豆の甘煮	
24	水	中華丼	焼きビーフン、枝豆、果物		とうもろこし	牛乳、あんパン	
25	木	ごはん	ポテトベーコンオムレツ、おからのサラダ、南瓜の味噌汁、枝豆		きゅうりの浅漬け	牛乳、あべかわマカロニ	
26	金	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き、すまし汁、マカロニのケチャップ炒め、果物		昆布	ヨーグルト、クラッカー	
27	土	ロールパン	夏野菜キッシュ、コンソメスープ、果物		人参スティック	牛乳、ウエハース	
29	月	ごはん	大豆入りカレー、スパゲティサラダ、ゆで卵、果物		ビスケット	牛乳、煮干し	
30	火	ごはん	チキン南蛮、キャベツのサラダ、豆腐とえのきの味噌汁、ミニトマト		パイ缶	牛乳、フライドポテト	
31	水	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き、チンゲン菜のすまし汁、野菜炒め、果物		ふかし芋	牛乳、プリン	

冷たい物を摂りすぎていませんか？

夏になると、お腹の調子が悪くなるこどもが増えます。  
 消化吸収力が未発達なところに、冷たい飲み物を食べたり  
 飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、  
 下痢などを起こしやすくなるのです。

冷たい物は、摂りすぎないように注意し、  
 食事やおやつの時などと時間を決めて摂るようにしましょう。