



旬のおいしい夏野菜を食べよう!

夏が旬の野菜には、トマトやきゅうり、ピーマン、茄子、とうもろこし、枝豆、オクラなどがあります。旬の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。また、水分が多く含まれているので食事からも水分補給ができます。



8月31日は
野菜の日



「や(8)さ(3)い(1)の日」
です。
野菜をたくさん食べましょう。

月	火	水	木	金	土
希望保育期間中のお弁当持参について、保育希望人数によっては、保育所で給食提供する場合があります。	1 ご飯 味噌汁 白身魚のフライ かぼちゃのマリネ 果物	2 ご飯 豆腐と揚げ茄子のそぼろ煮 にんじんとみかんのサラダ ベイクロ芋 果物	3 ご飯 味噌汁 鮭の酒蒸し ひじき煮、果物 (フルーツプリン)	4 ハヤシライス フルーツヨーグルト	5 盆踊り会 パン 牛乳
7 鯖のそぼろご飯 味噌汁 野菜のあんかけ 果物	8 夏野菜カレー ヨーグルト	9 ハリハリわかめご飯 野菜のスープ煮 凍り豆腐のから揚げ フライドにんじん 果物	10 ご飯 いわしのつみれ鍋 野菜のナムル フルーツカクテル (黒糖蒸しパン)	11 山の日	12 パン 牛乳
14 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください	15 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください	16 希望保育 弁当 おかず入りお弁当を持参してください	17 ご飯 味噌汁 かじきのさっぱり甘酢ソース もやしの胡麻塩和え 果物	18 ご飯 豆腐スープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 果物 (かぼちゃかん)	19 パン 牛乳
21 厚揚げの中華丼 わかめスープ きゅうりのゆかり和え 果物	22 ご飯 味噌汁 白身魚の香り蒸し さつまいも海苔胡麻揚げ 果物	23 誕生会 誕生会献立 (にんじんおやき) 	24 ご飯 味噌汁 肉じゃが きゅうりの酢の物、果物 (豆乳餅)	25 ソーメン流し ソーメン流し ご飯 鶏肉の胡麻ソースからめ サラダ、果物 	26 プールさよなら会 パン 牛乳 ※ヤマメの調理等によっては、変更になる場合があります
28 ご飯 味噌汁 肉豆腐 しらすサラダ、果物 (ホットケーキ)	29 ご飯 すまし汁 鮭の香り味噌焼き ほうれん草のおかか和え 果物	30 ご飯 味噌汁 コーン焼き ピーマンのツナ和え 果物	31 ハリハリわかめご飯 トマトスープ 鶏の唐揚げ キャベツのパインサラダ 果物	冷たい飲み物の糖分のとりすぎ注意!! 冷たくて甘い飲み物は、甘みを感じにくく口当たりもよいため、ついたくさん飲んでしまいます。そのため、糖分を知らないうちに多く取るようになります。水分補給をする時は、甘い飲み物ではなく、水や麦茶を選ぶようにしましょう。	