



月	火	水	木	金	土
3 スーパージュニア、胡瓜昆布 味噌汁・果物 牛乳 クッキー	4 魚の佃煮・ごま和え・とうもろこし汁 果物 牛乳 かかし	5 五色みそ汁・なすのピーズ漬け かき卵汁・果物 牛乳 りんご	6 鶏肉生姜煮・ポトサラダ 中華スープ・果物 牛乳 かりんとう	7 焼鮭・まひらごぼう・清汁 果物 牛乳 ビスケット	8 かー・ついでサラダ・チーズ 牛乳 お菓子
10 魚の照焼・ひよこ五目煮・清汁 果物 牛乳 せんべい	11 はなのほむ揚げ・お浸し 味噌汁・果物 牛乳 バナナ	12 豆腐のつくね煮・ごま和え かき卵汁・果物 牛乳 りんご	13 布巾エビ・ごぼうの揚げ煮・清汁 果物 牛乳 りんご	14 白身魚のほむ揚げ・かー・ゆりや 味噌汁・果物 牛乳 かかし	15 筑前煮・煮豆・清汁 果物 牛乳 お菓子
17 敬老 の日 	18 煮魚・お汁巻き・とうもろこし汁 果物 牛乳 お菓子	19 短の五目煮・あらめのかき汁 清汁・果物 牛乳 せんべい	20 豚肉の生姜焼き・かき卵汁 中華スープ・果物 牛乳 バナナ	21 焼肉・スーパージュニア・清汁 果物 牛乳 かりんとう	22 酢豚・中華胡瓜・味噌汁 果物 牛乳 お菓子
24 振替 休日 	25 はちま肉のから揚げ・おまかせ揚げ ポトサラダ・果物 牛乳 ビスケット	26 魚のフライ・かー・ポトサラダ・中華スープ 果物 牛乳 お菓子	27 麻婆豆腐・たまご・おかし 果物 牛乳 お菓子	28 魚の照焼・納豆和え・味噌汁 果物 牛乳 せんべい	29 いわしカレー・ポトサラダ チーズ 牛乳 お菓子

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず  
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。  
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：  
【左】午前おやつ（3歳未満児）  
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。  
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。  
◎献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。  
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

夏の疲れがでていませんか？  
暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち、そろそろ夏の疲れが出て体調をくずすおそれがあります。早寝・早起きをして一日3食をきちんととり、生活リズムをしっかりと元気に過ごしましょう！

＜ 疲労回復には ＞  
たんぱく質（たんぱく・肉・魚）  
これからの時期おいしい魚、サバ・アジ・カンパチ。良質なたんぱく質や脂質、ビタミンA・B2・Dが豊富で、脂質には生活習慣病の予防効果があるDHA・EPAが多く含まれています。DHAには視力や脳の発達を促す作用があるとされています。脳の成長が著しい受胎時期には特に重要な栄養素として注目されています。

ビタミンB・C  
さつまいも・ごま油・かぼちなど、植物性の食べ物は動物性の食べ物にはない繊維素があり胃腸を刺激して運動分泌を盛んにし便秘をよめます。

皮に含まれる色素成分が血管をきれいに!  
紫色の皮にはポリフェノール一種、ナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。ブルーベリーといっしょに目の疲労や視力の回復に血管をきれいにし動脈硬化や高血圧を予防する効果もあるといわれています。皮をむかなくていい料理ならなるべく皮もいっしょに食べましょうね。  
海 保育園の採れたお魚も給食の中で活躍していますよ。