

8月のこんだて

毎日とても気温が高い日が続いています。
毎日の食事をきちんととって、睡眠と水分もたっぷりとって、
暑さに負けずに夏を過ごしましょう。

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
1 金	ごはん		にくとやさいのうまに	いろうどりやさいの おひたし		すいか
4 月	ミルクパン		コロッケ	ポイルやさい	やさいスープ	
5 火	ごはん		にくじゃが	キャベツのごまあえ		バナナ
6 水	こがたコッペパン		トマトとなすの スパゲティ	フライドポテト		みかんゼリー
7 木	ごはん		さわらのてりやき	やさいのごまあえ	わかめのみそしる	
8 金	ハヤシライス			げんきになるサラダ		ヨーグルト
12 火	コッペパン		とりにくのレモンに	さんしょくやさいの あえもの	さつまじる	ももゼリー
13 水	★きぼうほいく★					
14 木	★きぼうほいく★					
15 金	★きぼうほいく★					
18 月	ゆかりごはん		とりにくのからあげ	わふうサラダ	かきたまじる	ぶどうゼリー
19 火	ごはん		さけのてりやき	ごまドレッシング サラダ	じゃがいものみそしる	
20 水	コッペパン		ミートスパゲティ	ツナサラダ		フルーツポンチ
21 木	ごはん		とりにくの ガーリックやき	おかかあえ	そうめんじる	
22 金	ゆかりごはん		しろみざかなの さらさあげ	ひじきサラダ	やさいのみそしる	オレンジ
25 月	ごはん		てづくりハンバーグ	じゃこサラダ	たまねぎのみそしる	
26 火	ごはん		なすいり まーぼーどうふ	こまつなの ごまドレッシングあえ		みかんゼリー
27 水	ミルクパン		ぶたにくのトマトに	パンサンスー		とうにゅうプリン タルト
28 木	ドライカレー			パセリポテト		みかんクレープ
29 金	ごはん		さわらのしおやき	ひじきのいりに	じゃがいものみそしる	

※毎食、牛乳がつきます。

中 央 保 育 所