



8月予定献立表



<令和3年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
2	月	ご飯・牛肉のケチャップソテー・マカロニサラダ・豆乳スープ・りんご	芋けんぴ	アメリカンドッグ
3	火	納豆ご飯・さばの竜田揚げ・もやしのおかか和え・みそ汁・バナナ	りんご ぱりんこ	水ようかん
4	水	カレーうどん・スティック野菜(きゅうり、人参)・チーズ・オレンジ	かみかみ昆布 バナナ	ココアローズクッキー
5	木	ご飯・豚天・キャベツのゆかり和え・すまし汁・ヨーグルト	スティックパン	じゃがもちーず
6	金	<誕生会>チーズパン・たらこスパ・ハンバーグ・ごまドレサラダ・かぼちゃスープ・すいか	バナナチップ	カットいちごケーキ
7	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	りんご クラッカー	星たべよ バナナ
9	月	<振替休日>		
10	火	ご飯・ふりかけ・さわらのパン粉焼き・納豆和え・すまし汁・ぶどうゼリー	バナナチップ	さつま芋ドーナツ
11	水	<ご当地・奈良>三輪そうめん・えび天・ブロッコリーのごま酢和え・バナナ	かみかみ昆布 ハッピーターン	細巻き
12	木	ハヤシライス・チーズ・ツナサラダ・オレンジ	スティックパン	マーマレードマフィン
13	金	<弁当の日>	芋けんぴ	揚げパン
14	土	<盆休園>		
16	月	ご飯・鮭の塩焼き・なすの揚げ漬け・すまし汁・バナナ	星たべよ オレンジ	サイダーかん
17	火	ゆかりご飯・メンチカツ・切干大根サラダ・ミネストローネ・すいか	芋けんぴ	きなこ寒天
18	水	ご飯・タンドリーチキン・海藻サラダ・ブロッコリースープ・りんご	きなこトースト	かき氷
19	木	わかめご飯・さつま揚げ・やみつききゅうり・かき玉汁・ヨーグルト	かみかみ昆布 ぱりんこ	チーズ饅頭
20	金	ラーメン・鶏肉の香味焼き・チンゲン菜の昆布和え・バナナ	するめ	ひじきおにぎり
21	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	りんご クラッカー	ぽたぽた焼き バナナ
23	月	ご飯・トンテキ・ブロッコリーの白和え・すまし汁・バナナ	かみかみ昆布 星たべよ	お好み焼き
24	火	<おにぎりパーティ>おにぎり(4.5歳)ご飯(0.1.2.3歳)(はちみつ梅・昆布佃煮 ツナマヨ)・さわらのみそ煮・きゅうりの青じそドレサラダ・春雨スープ・オレンジ	バナナチップ	クレープ
25	水	ミートスパゲティ・ひじきサラダ・チーズ・りんごゼリー	芋けんぴ	フレンチトースト
26	木	ご飯・味付けのり・豚肉の生姜焼き・キャベツのポン酢和え・すまし汁・バナナ	オレンジ ぱりんこ	ふのラスク
27	金	ご飯・手羽元のすっぱ煮・ほうれん草のお浸し・みそ汁・りんご	するめ	フライドポテト
28	土	きつねうどん・レタスサラダ・オレンジ	りんご クラッカー	星たべよ バナナ
30	月	きなこご飯・鮭のレモン蒸し・チンゲン菜のごま和え・みそ汁・バナナ	芋けんぴ	ミルクココアゼリー
31	火	ご飯・鶏の唐揚げ・きゅうりのナムル・中華スープ・ヨーグルト	ジャムトースト	マーブルケーキ

睡眠時間をちゃんととみましょう！

朝からあくび、やる気がおきない…。睡眠不足になっていませんか？

夜更かしをして、次の日通園しなければならぬと必然的に睡眠不足に

なってしまいます。睡眠不足になると、体にとっていろいろな悪いことが出てきます。

疲れやすい



食欲がない



集中力がでない



社会の24時間化により眠りがおろそかにされがちですが、眠りはとても大切です。大人のライフスタイルに子どもを巻き込まないように、子どもの健全な成長・発達のために、早寝を心がけましょう。