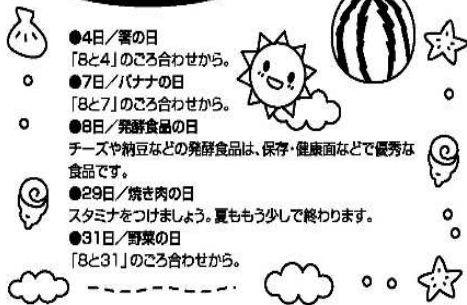




しらかば認定こども園

日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	木	豆腐のカレー煮 春雨スープ ジャーマンポテト くだもの	ごはん	牛乳 にんじんケーキ	牛乳
2	金	ほっけの香味焼き みそ汁 きゅうりの酢の物 くだもの	ごはん	牛乳 ジャムサンド	牛乳
3	土	かしわうどん 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
5	月	えのきつくね焼き みそ汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 いももち	牛乳
6	火	たらのムニエル マカロニスープ キャベツサラダ くだもの	食パン	お茶 ケチャップライス	牛乳
7	水	星コロッケ みそ汁 スパゲティ添え くだもの	ごはん	セタソーメン	乳酸菌飲料
8	木	豚肉のおろし煮 みそ汁 チンゲン菜の甘酢あえ くだもの	ごはん	牛乳 いちご蒸しパン	乳酸菌飲料
9	金	ミートローフ みそ汁 マカロニサラダ くだもの	ごはん	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳
10	土	スパゲティナポリタン チーズ 小松菜と卵のスープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
13	火	エビフライ オニオンスープ ごまドレサラダ くだもの	黒パン	コーンフレーク牛乳	牛乳
14	水	鮭の照り焼き みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	乳酸菌飲料 お菓子	牛乳
15	木	カレー お茶 野菜添え くだもの	カレーライス	牛乳 シュガーラスク	牛乳
16	金	松風焼き みそ汁 ブロッコリーの中華あえ くだもの	ごはん	牛乳 みそ蒸しパン	牛乳
17	土	しょうゆラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
19	月	いり豆腐 みそ汁 おかかあえ くだもの	ごはん	牛乳 米粉ケーキ	牛乳
20	火	タンドリーチキン 青菜スープ ポテトサラダ くだもの	米粉パン	お茶 わかめおにぎり	牛乳
21	水	豆腐のまさご揚げ みそ汁 竹輪ときゅうりのあえもの くだもの	ごはん	牛乳 フレンチトースト	乳酸菌飲料
22	木	ほっけの照り焼き みそ汁 キャベツの炒め物 くだもの	ごはん	牛乳 大学芋	牛乳
23	金	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 ごま酢あえ くだもの	ごはん	牛乳 バナナマフィン	牛乳
24	土	やきそば 野菜スープ チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
26	月	鮭の塩焼き みそ汁 じゃが芋の炒め物 くだもの	ごはん	牛乳 フレンチドック	牛乳
27	火	鶏肉のマーマレード焼き マカロニスープ 春雨サラダ くだもの	レーズンパン	牛乳 じゃが芋ちぢみ	牛乳
28	水	かつ丼 みそ汁 なめたけあえ くだもの	お誕生会	アイスクリーム	乳酸菌飲料
29	木	揚げたらのおろしかけ みそ汁 ブロッコリーのあえもの くだもの	ごはん	牛乳 チョコサンド	牛乳
30	金	ミニ遠足		ジュース お菓子	
31	土	カレーうどん 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳

8 August



- 4日/暑の日
「8と4」のころ合わせから。
- 7日/バナナの日
「8と7」のころ合わせから。
- 8日/発酵食品の日
チーズや納豆などの発酵食品は、保存・健康面などで優秀な食品です。
- 29日/焼き肉の日
スタミナをつけましょう。夏ももう少して終わります。
- 31日/野菜の日
「8と31」のころ合わせから。

8月・9月はあさひかわ食育推進月間

1日に必要な野菜は 350g以上 → 旭川市民の現状 → 273g

☆野菜を食べるいいこと

野菜には、カリウム・食物繊維・ビタミンなどが含まれていて、循環器疾患やがんの予防に役立つと考えられています。また、カリウムは余分なナトリウムを身体の外に排出する手助けをしてくれて、高血圧の予防にもなります。これらの栄養素を通常の食事から摂取するには、1日あたり350g以上の野菜摂取が必要と推定されます。※玄関にも掲示物を貼っておくので見てくださいね！

* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。