

8月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (月)	ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) たらの甘酢あんかけ ネバナバ和え 果物	クルミパン 牛乳	お菓子	
2 (火)	和風スパゲティ わかめスープ チキンナゲット 春雨サラダ 果物	マジックケーキ 牛乳	お菓子	
3 (水)	玄米ロール 野菜スープ ミートボール かぼちゃサラダ 果物	アイスクリーム	お菓子	
4 (木)	ごまごはん みそ汁(おくら、しいたけ、豆腐) 塩鮭 なすの油炒め 果物	シュークリーム 牛乳	お菓子	
5 (金)	冷やしためきうどん からあげ ポテトサラダ 果物	フオカッチャ 牛乳	お菓子	
6 (土)	げんこつパン 牛乳 夏野菜グラタン ブロッコリーサラダ 果物	おにぎらず 牛乳		
8 (月)	しらすごはん みそ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) 豚肉の生姜焼き おでん 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
9 (火)	ラーメン ぎょうざ お浸し 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
10 (水)	げんこつパン ポトフ からあげ 野菜サラダ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子	
12 (金)	納豆ごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) さんまの塩焼き 春雨炒め 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
13 (土)	玉子とじうどん 春巻き お浸し 果物	ヨーグルト		
15 (月)	玄米ロール 牛乳 グラタン ブロッコリーサラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
16 (火)	中華丼 玉子スープ お浸し 果物	ババロア	お菓子	
17 (水)	やきそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
18 (木)	げんこつパン シチュー 鶏の照り焼き ごぼうサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
19 (金)	豆ごはん 八杯汁 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
20 (土)	ベーコンとキャベツのスパゲティ 牛乳 コロケ 海藻サラダ 果物	チャーハン 牛乳		
22 (月)	ごはん かき玉汁 たらの竜田揚げ 大根のナムル 果物	一口パイ 牛乳	お菓子	
23 (火)	カツカレー 牛乳 フライドポテト 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
24 (水)	五目うどん 鶏つくねの照り焼き風 お浸し 果物	和風ピザトースト 牛乳	お菓子	
25 (木)	ごはん みそ汁(油揚げ、わかめ) さばの塩焼き 切干大根 果物	プリン	お菓子	
26 (金)	げんこつパン 野菜スープ ツナとポテトのミートグラタン コーンサラダ 果物	ほうれん草入りパンケーキ 牛乳	お菓子	
27 (土)	塩ラーメン 豚肉のチーズ焼き じゃがいものきんぴら 果物	パン 牛乳		
29 (月)	ごはん みそ汁(玉子、ほうれん草) 肉豆腐 お浸し 果物	塩パン 牛乳	お菓子	
30 (火)	玄米ロール コンソメスープ 鮭のムニエル ポパイサラダ 果物	チーズケーキ 牛乳	お菓子	
31 (水)	ごまごはん みそ汁(なめこ、わかめ、ねぎ) 味噌ハンバーグ お豆ころりんサラダ 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	

*園の都合によりメニューの変更をすることがあります

早寝をしましょう

- 早く寝れば…自然に早起きができます。
- 早起きをすれば…
 - ごはんを食べる時間が持てます。
 - 朝ごはんを食べれば昼間元気に活動できます。
 - 昼間の活動時間が増えるので、夜も質のよい睡眠を得られます。



人間の生体リズムは朝日をあびることでリセットされます。
まずは早寝にチャレンジ!