



8月予定献立表



＜令和6年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	木	わかめご飯・ホイコーロー・切干大根サラダ・みそ汁・りんご	ポーロ オレンジ	マーブルケーキ	
2	金	ご飯・鮭のレモン蒸し・キャベツのゆかり和え・すまし汁・バナナ	シガーフライ	かき氷	
3	土	☆もずく丼・もやしスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
5	月	ご飯・☆牛肉のオイスター炒め・きゅうりのごま酢和え・かき玉汁・りんご	ウエハース オレンジ	ちんすこう	
6	火	ご飯・豚バラ大根・かみかみサラダ・せん切り野菜のスープ・バナナ	ビスケット りんご	揚げパン	
7	水	ご飯・あじのゆかり天・ブロッコリーの納豆和え・みそ汁・オレンジゼリー	ビスコ バナナ	りんごのマフィン	
8	木	ゆかりご飯・ポークチャップ・もやしのナムル・すまし汁・りんご	いちごジャムトースト	さつま芋スティック	
9	金	冷やし中華・照り焼きチキン・かぼちゃサラダ・バナナ	シガーフライ	フルーツヨーグルト	トッピングバイキング (ぞう・らいおん)
10	土	豚丼・わかめスープ・オレンジ	ポーロ りんご	ウエハース バナナ	
12	月	＜振替休日＞			
13	火	そばろ丼・中華スープ・りんご	ビスケット オレンジ	ぱりんこ バナナ	
14	水	ハヤシライス・ブロッコリーのサラダ・オレンジ	ポーロ りんご	マシュマロサンド	
15	木	ご飯・さばの塩焼き・きゅうりのお浸し・みそ汁・バナナ	ウエハース オレンジ	きな粉マカロニ	
16	金	ご飯・味付け海苔・豚肉の生姜焼き・キャベツのポン酢和え・すまし汁・りんご	スティックパン	フライドポテト	
17	土	きつねうどん・レタスサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
19	月	ご飯・ふりかけ・鶏肉のマーレード煮・春雨サラダ・ミネストローネ・ヨーグルト	ビスケット オレンジ	ココア蒸しパン	
20	火	＜そうめん流し＞そうめん・えび天・チンゲン菜の昆布和え・すいか	ビスコ りんご	クッキー	
21	水	夏野菜カレー(鶏肉)・青しそドレサラダ・0～3歳切れてるチーズ 歳以上スティックチーズ・バナナ	シガーフライ	ミルクココアゼリー	
22	木	コーンご飯・鮭のパン粉焼き・キャベツのごま和え・みそ汁・オレンジ	さつま芋の甘煮	人参チュロス	
23	金	＜誕生会＞バターロールパン・いちごジャム・肉団子・スパズテー・もやし中華 サラダ・きのこスープ・りんご	バナナチップ	カットいちごケーキ	
24	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	白い風船 バナナ	
26	月	納豆ご飯・牛肉のケチャップソテー・海藻サラダ・すまし汁・バナナ	ウエハース オレンジ	みるく餅	
27	火	＜おにぎりパーティー＞ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)おにぎり(3 上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・さわらの煮付け・レタス酢の物・みそ汁・オレンジ	ビスケット バナナ	フルーチェ	
28	水	きな粉ご飯・☆夏野菜酢豚・キャベツのなめたけ和え・ベーコン入りスープ りんごゼリー	じゃこマヨトースト	生どら焼き	
29	木	ミートソーススパゲティ・ひじきの中華和え・0～3歳切れてるチーズ 4歳以上ス ティックチーズ・バナナ	ビスコ りんご	芋餅	
30	金	ご飯・魚粉ふりかけ・手羽元のすっぱ煮・ほうれん草のサラダ・すまし汁・りんご	シガーフライ	ふのラスク	
31	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	

睡眠時間をしっかりととりましょう!

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、次の日登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。

