

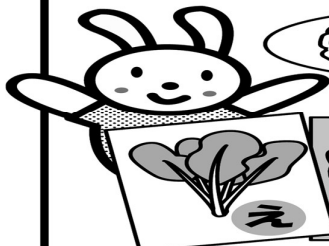
8月の献立

令和 8.7.16 南聖心幼稚園

月	火	水	木	金
	25日	26日	27日	28日
	ごはん 豆腐 ^{とうふ} チャンプルー 味噌汁 ^{みそしる} すいか 麦茶 ^{むぎちや}	メキシカンライス 海藻 ^{かいそう} サラダ コンソメスープ ヨーグルト 麦茶 ^{むぎちや}	さくら ^{さくら} ごはん ベーコンスープ ポイルウィンナー みかんとパインの手作り ^{てづくり} ゼリー 麦茶 ^{むぎちや}	ハヤシライス レーズンサラダ キウィ 麦茶 ^{むぎちや}
31日				
ごはん 豚しゃぶ ^{ぶた} 味噌汁 ^{みそしる} バナナ 麦茶 ^{むぎちや}				

8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

食事の量は少なくてもよいですから、3食を規則正しく、そして、できるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

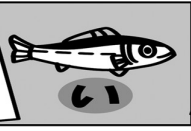


栄養のバランスを考えよう。





え



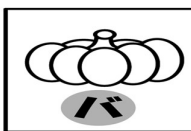
い



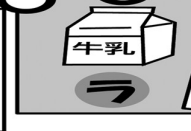
よ



う



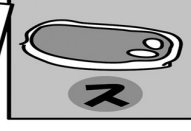
ば



ら



ん



す

※仕入れの都合によりデザートを変更する事があります。