

8月 献立表

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

エネルギー	448Kcal	鉄	1.6mg
たんぱく質	19.2g	カルシウム	254mg
脂質	16.0g	ビタミンC	25mg
塩分	1.9g	食物繊維	2.4g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
3 17	月		御飯 ピーマンの細切り炒め もやしのナムル 冬瓜スープ	米 豚肉(もも)、ピーマン、にんじん、しょうゆ、酒、油、はるさめ、水、コンソメ、酒 しょうゆ、きび糖、オイスターソース、片栗粉 もやし、こまつな、コーン缶、水、しょうゆ、酢、きび糖、食塩、ごま油、ごま とうがん、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉	牛乳 アップルゼリー 寒天、ゼラチン、水、きび糖 リンゴ果汁ジュース
4 18	火		御飯 あじのかば焼き ほうれん草の白和え みそ汁	米 あじ、しょうが、小麦粉、油、しょうゆ、みりん ほうれん草、にんじん、絹豆腐、白みそ、しょうゆ、きび糖、すりごま じゃがいも、あおさ、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 黒ゴマ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、 すりごま、牛乳
5 19	水		ふりかけごはん ズッキーニの炒め物 そうめんサラダ すまし汁	米、かつお節、ごま、食塩 豚こま肉、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、焼肉のたれ、油 干しそうめん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ 絹豆腐、えのきたけ、オクラ、だし汁、薄口しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ
6 20	木		御飯 鶏のカレー風味から揚げ キャベツサラダ みそ汁	米 鶏もも肉、しょうゆ、しょうが、酒、塩麴、みりん、片栗粉、カレー粉、油 キャベツ、きゅうり、にんじん、甘酒、ねりごま、ボン酢、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 さかなの学校(市販)
7 28	金		ガバオ風ライス 温野菜 春雨スープ	米、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうゆ 水、中華だしの素、トマト、きび糖 ブロッコリー、コーン缶、にんじん、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖 はるさめ、にんじん、にら、水、しょうゆ、ごま、中華だしの素	牛乳 しらすせんべい ぎょうざの皮、しらす干し、粉チーズ、オリーブ油
21		夏祭	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 五目みそ汁	焼きそばめん、豚ばら肉、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ごま油 ウスターソース、あおのり きゅうり、わかめ、ツナ水煮缶、ひじき、酢、きび糖、しょうゆ、ごま じゃがいも、だいこん、にんじん、絹ごし豆腐、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 すいか 
10 24	月		御飯 肉じゃが きゅうりの梅肉和え みそ汁	米 牛こま肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、油、しょうゆ、きび糖、みりん、だし汁 きゅうり、にんじん、しらす干し、うめ干し、きび糖、みりん 木綿豆腐、なめこ、こまつな、だし汁、米みそ	牛乳 メープルマフィン(10日) 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、牛乳、メープルシロップ 雪の宿(市販・24日)
25	火		御飯 さわらのケチャップ煮 人参サラダ みそ汁	米 さわら、小麦粉、油、ケチャップ、ウスターソース、みりん、しょうゆ、きび糖 ひじき、にんじん、きゅうり、コーン缶、オリーブ油、きび糖、粉チーズ、酢、塩麴 木綿豆腐、じゃがいも、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 きなこラスク 食パン、きな粉、きび糖、無塩バター
26	水	誕生会	コーンピラフ 豆腐ハンバーグ 温野菜 野菜スープ	米、コーン缶、ツナ水煮缶、にんじん、コンソメ、食塩、パセリ粉 合挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、油、ケチャップ、牛乳、きび糖 にんじん、ブロッコリー、食塩、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖、水 じゃがいも、たまねぎ、だいこん、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳・お茶 アナンズケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター きび糖、卵、牛乳、パイン缶
27	木		中華丼 ブロッコリーサラダ みそ汁	豚こま肉、酒、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、しょうが、中華の素 だし汁、しょうゆ、ごま油、片栗粉、きび糖 ブロッコリー、コーン缶、にんじん、コンソメ、ケチャップ、マヨドレ、きび糖 木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 セレクトおやつ(市販)
31	月		ふりかけごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 おくら、にんじん、もやし、しょうゆ みそ汁	米、かつお節、ごま、食塩 鶏もも肉、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、みりん、きび糖 オクラ、にんじん、もやし、しょうゆ、きび糖、かつおだし汁、すりごま こまつな、油揚げ、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 ブルーベリーマフィン 小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター ブルーベリージャム

夏を元気に過ごそう!!

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動、日頃からの生活リズムが大切になってきます。早めの就寝、疲れを取り元気に過ごしましう！夏は、エネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミン群が不足しがちです。夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。



疲労回復に役立つクエン酸

クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干し)は、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあるので、積極的にとりましょう。



身体を温める食材

冷房や冷たいものとりすぎ等で、体温調節ができなくなることがあります。しょうが、ねぎ、かぼちゃは身体を温める食材です。うまく取り入れましょう。

夏期特別保育

11日～12日 お弁当持参 市販菓子(セレクトおやつ)

お弁当に詰める量

食べきれぬ量を入れましょう。『食べきった!』という達成感を味わう事が大切です。

夏祭り

21日は夏祭りです。焼きそば、すいかと夏祭り給食を取り入れています!

*午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。

*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

*だし汁は削り節、昆布です。

