



# 8月献立表



| 日付     | 2日(月)   | 3日(火)   | 4日(水)   | 5日(木)   | 6日(金)   |
|--------|---|---|---|---|---|
| 献立     | <p>ビビンバ<br/>(ご飯 もやし ほうれん草 人参 うす揚げ 豚焼き肉 にんにく 豆ごま 一太郎)</p> <p>きやべつとみかんのサラダ<br/>(きやべつ きゅうり みかん缶 卵なしハム)</p> <p>じゃが芋の味噌汁<br/>(じゃが芋 えのき わかめ)</p> <p>以上児 540kcal 蛋白質13.8g 脂肪15.0g 炭水化物86.4g 食塩2.8g</p> | <p>ごはん</p> <p>酢鶏<br/>(鶏肉 人参 大根 ビーマン 玉ねぎ 干し椎茸 じゃが芋 ケチャップ)</p> <p>キャベツとコーンのゆかり和え<br/>(きやべつ きゅうり もやし ハム コーン ゆかり粉)</p> <p>わかめスープ<br/>(わかめ 絹豆腐 うすあげ ごま ごま油)</p> <p>以上児 500kcal 蛋白質16.2g 脂肪12.3g 炭水化物79.9g 食塩2.7g</p> | <p>ごはん</p> <p>松風焼き<br/>(豚ひき肉 玉ねぎ 白いりごま)</p> <p>かぼちゃサラダ<br/>(かぼちゃ 卵なしベーコン きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ)</p> <p>豆腐のすまし汁<br/>(絹豆腐 人参 ほうれん草)</p> <p>以上児 676kcal 蛋白質29.7g 脂肪26.0g 炭水化物77.0g 食塩2.1g</p>                | <p>ごはん</p> <p>坊ちゃんかぼちゃコロック<br/>(かぼちゃ 豚ひき肉 パン粉)</p> <p>トマトとしらすのサラダ<br/>(トマト しらす干し きゅうり 大葉)</p> <p>うち豆の味噌汁<br/>(うち豆 えのき うす揚げ ねぎ)</p> <p>以上児 584kcal 蛋白質16.7g 脂肪21.6g 炭水化物78.1g 食塩3.0g</p>                   | <p>菜めしごはん</p> <p>ぶりの照り焼き<br/>(ぶり)</p> <p>豆菜サラダ<br/>(人参 小松菜 大葉 ツナ ポン酢 ごま油)</p> <p>けんちん汁<br/>(木綿豆腐 ねぎ しめじ ごぼう 里芋 鶏肉)</p> <p>以上児 433kcal 蛋白質21.8g 脂肪13.3g 炭水化物53.2g 食塩2.0g</p>                     |
| 朝のおやつ  | 塩せんべい 牛乳  | バナナ 牛乳  | りんご 牛乳  | アンパンマンキャラメルコーン 牛乳   | ソフールヨーグルト   |
| 3時のおやつ | ★マシュマロサンド   | ごぼうスナック   | ★水ようかん  | ★チーズケーキ   | ソフールヨーグルト(未満児はせんべい)   |
| 日付     | 9日(月)   | 10日(火)  | 11日(水)  | 12日(木)  | 13日(金)  |
| 献立     | <p>振替休日<br/>(お休み)</p>   | <p>ごはん</p> <p>おからと豆腐のナゲット<br/>(おから 絹豆腐 鶏ひき肉 卵なしマヨネーズ)</p> <p>人参のごま味噌サラダ<br/>(人参 もやし きゅうり 白ごま)</p> <p>大根のすまし汁<br/>(大根 舞茸 卵なしちくわ ねぎ)</p> <p>以上児 409kcal 蛋白質19.9g 脂肪10.0g 炭水化物58.2g 食塩1.6g</p>                     | <p>ごはん</p> <p>ひじきハンバーグ<br/>(豚ひき肉 玉ねぎ ひじき パン粉 ケチャップ)</p> <p>かみかみサラダ<br/>(じゃが芋 大豆 ウインナー きゅうり チーズ 卵なしマヨネーズ)</p> <p>中華スープ<br/>(チンゲン菜 人参 菊 生しいたけ)</p> <p>以上児 535kcal 蛋白質22.9g 脂肪16.9g 炭水化物71.0g 食塩2.0g</p> | <p>コッペパン</p> <p>かぼちゃグラタン<br/>(かぼちゃ 豚ひき肉 玉ねぎ チーズ パン粉)</p> <p>オクラのおかか和え<br/>(オクラ もやし かつおぶし)</p> <p>豆腐のスープ<br/>(絹豆腐 えのき わかめ)</p> <p>以上児 522kcal 蛋白質23.7g 脂肪13.9g 炭水化物73.6g 食塩2.7g</p>                        | <p>お盆お休み</p>  |
| 朝のおやつ  |   | マリ-ビスケット 牛乳   | アンパンマンせんべい 牛乳   | バナナ 牛乳  |   |
| 3時のおやつ |   | ★カルピスぶどうシャーベット  | ベジたべる   | ★うめしらすいなり(未満児はゼリー)  |   |
| 日付     | 16日(月)  | 17日(火)  | 18日(水)  | 19日(木)  | 20日(金)  |
| 献立     | <p>ごはん</p> <p>鶏手羽元のオレンジ煮<br/>(鶏手羽元 オレンジジュース)</p> <p>野菜のおかか和え<br/>(人参 きゅうり きやべつ もやし シーチキン)</p> <p>ちくわ麩のみそ汁<br/>(ちくわ麩 小松菜 えのき)</p> <p>以上児 532kcal 蛋白質27.6g 脂肪16.9g 炭水化物64.2g 食塩2.2g</p>           | <p>カレーライス<br/>(ごはん 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールー)</p> <p>ごぼうのから揚げ<br/>(ごぼう 片栗粉)</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物<br/>(きゅうり わかめ 卵なしハム 青しそ)</p> <p>動物チーズ</p> <p>以上児 524kcal 蛋白質14.6g 脂肪19.7g 炭水化物71.9g 食塩2.5g</p>                      | <p>ゆかりごはん</p> <p>かわりマーボー<br/>(高野豆腐 豚ひき肉 ねぎ にんにく 生薬)</p> <p>枝豆サラダ<br/>(枝豆 人参 じゃが芋 コーン 卵なしハム 卵なしマヨネーズ 白すりごま)</p> <p>根野菜みそ汁<br/>(玉ねぎ ごぼう 大根 鶏肉)</p> <p>以上児 517kcal 蛋白質21.1g 脂肪15.9g 炭水化物70.5g 食塩2.6g</p> | <p>ごはん</p> <p>肉じゃが<br/>(じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 しらすき グリンピース)</p> <p>きゅうりのごましょうゆ和え<br/>(きゅうり しらす しらすごま)</p> <p>そうめん汁<br/>(そうめん 干し椎茸 卵なしかまぼこ ねぎ)</p> <p>チーズ</p> <p>以上児 441kcal 蛋白質16.1g 脂肪5.7g 炭水化物80.9g 食塩3.0g</p> | <p>ごはん</p> <p>白身魚のフライ<br/>(冷凍白身フライ)</p> <p>五目煮豆<br/>(大豆 人参 ひじき ごぼう 干し椎茸)</p> <p>冬瓜のスープ<br/>(冬瓜 卵なしベーコン 人参 パセリ)</p> <p>以上児 510kcal 蛋白質18.8g 脂肪14.0g 炭水化物75.6g 食塩2.7g</p>                         |
| 朝のおやつ  | バナナ 牛乳  | きな粉せんべい 牛乳  | 食べっこペイビー 牛乳   | ずいか   | 中半月 牛乳  |
| 3時のおやつ | ムーンライトクッキー 牛乳   | 野菜かりんとう   | ★もちもち枝豆パン   | ★ずいか(未満児はカルシウムせんべい)   | 鬼太鼓せんべい 牛乳  |
| 日付     | 23日(月)  | 24日(火)  | 25日(水)  | 26日(木)  | 27日(金)  |
| 献立     | <p>ごはん</p> <p>鶏の照り焼き<br/>(鶏もも肉)</p> <p>マカロニのナムル<br/>(マカロニ コーン きゅうり 卵なしハム みかん缶)</p> <p>コンソメスープ<br/>(人参 玉ねぎ じゃが芋 パセリ)</p> <p>以上児 591kcal 蛋白質30.6g 脂肪14.9g 炭水化物79.8g 食塩2.9g</p>                    | <p>ソースかつ丼<br/>(ごはん 豚肉 小松菜 パン粉)</p> <p>小松菜とじゃこの和え物<br/>(小松菜 人参 ちりめんじゃこ 白炒りごま ごま油)</p> <p>白玉麩の味噌汁<br/>(白玉麩 人参 えのき 三つ葉)</p> <p>梨</p> <p>以上児 588kcal 蛋白質15.9g 脂肪21.0g 炭水化物83.1g 食塩2.2g</p>                          | <p>ミートスパゲティ<br/>(スパゲティ 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ)</p> <p>ピーマンのおかか和え<br/>(ピーマン もやし ハム かつお節)</p> <p>ブロッコリーのスープ<br/>(ブロッコリー 卵なしウインナー コーン)</p> <p>デラウェア</p> <p>以上児 464kcal 蛋白質15.9g 脂肪7.5g 炭水化物81.7g 食塩2.4g</p>   | <p>ごはん</p> <p>鮭の西京焼き<br/>(鮭)</p> <p>小松菜の煮びたし<br/>(小松菜 うす揚げ)</p> <p>すまし汁<br/>(絹豆腐 人参 えのき ねぎ)</p> <p>手作りツナふりかけ<br/>(ツナ ひじき しょうが 白ごま)</p> <p>以上児 399kcal 蛋白質21.2g 脂肪11.4g 炭水化物52.5g 食塩2.1g</p>               | <p>ごはん</p> <p>豆腐の忍者揚げ<br/>(木綿豆腐 ツナ缶 人参 コーン 万能ねぎ カレールー)</p> <p>春雨と炒り卵のサラダ<br/>(春雨 卵 きゅうり 卵なしハム 白いりごま)</p> <p>小松菜のすまし汁<br/>(小松菜 しめじ 玉ねぎ)</p> <p>以上児 433kcal 蛋白質14.7g 脂肪11.5g 炭水化物65.6g 食塩1.9g</p> |
| 朝のおやつ  | バナナ 牛乳  | フィンガービスケット 牛乳   | アンパンマンせんべい 牛乳   | バナナ 牛乳  | 塩せんべい 牛乳  |
| 3時のおやつ | 元気カリボテ 牛乳   | 源氏パイ 牛乳   | ★チーズおむすび  | ★食べようせんべい   | ★プリン  |
| 日付     | 30日(月)  | 31日(火)  | <p>夏祭りメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きそば</li> <li>・冷やしきゅうり</li> <li>・からあげ</li> <li>・とうもろこし</li> <li>・フライドポテト・ゼリー</li> </ul> <p>★印は手作りおやつです。</p>                                    |   |   |
| 献立     | <p>ごはん</p> <p>炒り鶏<br/>(鶏肉 人参 里芋 干し椎茸 こんにゃく ごぼう)</p> <p>ブロッコリーとミニトマトのサラダ<br/>(ブロッコリー ミニトマト 黒ごま)</p> <p>ほうれん草の味噌汁<br/>(ほうれん草 しめじ ちくわ)</p> <p>以上児 546kcal 蛋白質16.8g 脂肪7.7g 炭水化物98.7g 食塩1.8g</p>     | <p>ロールパン</p> <p>サマースパゲティ<br/>(スパゲティ ツナ トマト にんにく パセリ)</p> <p>ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え<br/>(ブロッコリー 人参 胡麻ドレッシング)</p> <p>玉ねぎのスープ<br/>(玉ねぎ しめじ ベーコン コーン)</p> <p>以上児 584kcal 蛋白質17.3g 脂肪25.5g 炭水化物68.4g 食塩3.1g</p>           |   |   |   |
| 朝のおやつ  | バナナ 牛乳  | ビスケット 牛乳  |   |   |   |
| 3時のおやつ | ★わらびもち  | パピコ(未満児はゼリー)  |   |   |   |



## 夏祭りメニュー

- ・焼きそば
- ・冷やしきゅうり
- ・からあげ
- ・とうもろこし
- ・フライドポテト・ゼリー



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、身体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状がでてきます。夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群が豊富な食材を取るようにしましょう。

★印は手作りおやつです。