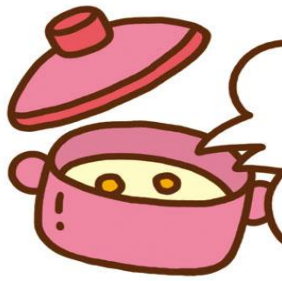


8月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						からだをつくる	ちからがでる	からだのちようしをよくする	脂質(g)	塩分(g)
1	木	麦茶 どうぶつビスケット	麦飯	ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 (もやしのナムル) みそ汁 果物	牛乳 かぼちゃのお焼き	ほっけ 油揚げ 豆腐 牛乳	片栗粉	ひじき もやし 人参 きゅうり しいたけ 長ねぎ 切干大根	399 17.0 10.1 1.3	360 20.7 13.7 1.4
2	金	牛乳 ごませんべい	麦飯	マーボー生揚げ とうもろこし ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物	牛乳 二色ラスク	生揚げ 豚肉 高野豆腐 粉チーズ	片栗粉 フランスパン	人参 もやし しいたけ 小ねぎ とうもろこし ブロッコリー	462 20.8 16.4 1.3	419 22.9 19.1 1.5
3	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
5	月	麦茶 ウエハース	麦飯	メンチカツ (ごぼうサラダ) ミントマト みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	メンチカツ ツナ 豆腐 牛乳	油 食パン	ごぼう もやし きゅうり 玉ねぎ 人参 ミントマト	391 13.3 12.9 1.1	415 18.5 18.9 1.6
6	火	牛乳 バナナ	ゆかりご飯	さばの香味焼き 粉ふき芋 (五目和え) みそ汁 果物	牛乳 ブルーベリータルト	さば 油揚げ 高野豆腐 牛乳	じゃがいも	生姜 長ねぎ しいたけ 小松菜 人参	494 20.4 18.8 1.1	405 22.0 21.1 1.2
7	水	麦茶 トマトビスケット	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ (グリーンサラダ) クリームシチュー オレンジゼリー	牛乳 バナナ蒸しパン	豆腐 鶏肉 レバー ハム	片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター	人参 キャベツ コーン 小ねぎ 玉ねぎ ひじき	507 20.6 15.3 1.1	582 28.0 24.2 1.6
8	木	牛乳 いわしせんべい	麦飯	鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 (ほうれん草とコーンの和え物) すまし汁 果物	麦茶 焼きそば	鮭 油揚げ 豆腐 豚肉	麵 中華麵 油	人参 もやし しいたけ わかめ 切干大根 ほうれん草	388 19.7 9.6 1.0	282 19.4 7.6 1.1
9	金	牛乳 とうもろこしすなっく	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 さつまいものオレンジ煮 (きゅうりの中華風漬け) 果物	アイス せんべい	豚肉	片栗粉 さつまいも	白菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 しいたけ	485 15.7 12.9 0.5	374 13.3 10.9 0.5
10	土	麦茶 えだまめビスケット		お弁当の日	麦茶 せんべい					
12	月			山の日 						
13	火	麦茶 ウエハース		お弁当の日	麦茶 チーズスティック					
14	水	麦茶 えだまめビスケット		お弁当の日	麦茶 せんべい					
15	木	麦茶 チーズスティック		お弁当の日	麦茶 ビスケット					
16	金	麦茶 ウエハース		お弁当の日	麦茶 ウエハース					
17	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3
19	月	麦茶 チーズスティック	麦飯	肉団子のケチャップ和え (昆布の煮物) ミントマト みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	肉団子 油揚げ 豆腐 きな粉	マカロニ	切り昆布 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ ミントマト	439 18.3 12.2 1.3	432 22.8 17.0 1.7
20	火	牛乳 バナナ	麦飯	たらのごまだれ モロヘイヤ納豆 さつまいものパイン煮 春雨サラダ わかめスープ 果物	麦茶 トマツナそうめん	たら 納豆 チーズ ハム	さつまいも 春雨 そうめん	わかめ きゅうり 長ねぎ 人参 もやし モロヘイヤ	442 19.5 11.4 1.6	350 19.6 10.5 2.1
21	水	麦茶 どうぶつビスケット	麦飯	夏野菜カレー 炒り豆腐 (小松菜の中華風和え物) 牛乳プリン	牛乳 ホットケーキ	豚肉 豆腐 鶏肉 カニカマ	ホットケーキ ミックス バター	かぼちゃ トマト 玉ねぎ 人参 なす 小松菜 ズッキーニ	494 18.9 16.6 1.5	497 23.7 23.1 2.2
22	木	麦茶 せんべい		タコライス フライドポテト (きゅうりのゆかり和え) コンソメスープ パインゼリー 誕生会	牛乳 ケーキ	豚肉 チーズ	白米 じゃがいも 油	玉ねぎ ゆかり 人参 キャベツ きゅうり ミントマト	541 14.4 17.1 1.0	687 20.7 25.8 1.2
23	金	牛乳 小魚すなっく	麦飯	あじのパン粉焼き 手作りふりかけ (筑前煮) みそ汁 果物	牛乳 べら焼き	あじ ちりめんじゃこ 鶏肉 高野豆腐	パン粉 油 小麦粉	パセリ 人参 ひじき しいたけ ごぼう もやし れんこん	456 23.3 13.8 1.3	408 26.4 15.6 1.6
24	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 8.7 4.9 0.3	188 8.8 6.0 0.4
26	月	麦茶 ごませんべい	わかめご飯	かれのいのバーベキューソース 切干大根のサラダ トマトのシロップ漬け 春雨スープ 果物	牛乳 ヨーグルトケーキ	かれのい ハム 牛乳	小麦粉 春雨 ホットケーキ ミックス	玉ねぎ 人参 りんご きゅうり 生姜 もやし 切干大根	372 15.1 7.1 0.5	381 19.3 11.3 0.8
27	火	牛乳 バナナ	麦飯	豚肉のねぎ塩ソース ピーマンの甘草炒め ポテトサラダ みそ汁 果物	麦茶 天むす	豚肉 魚卵 豆腐 チーズ	じゃがいも 白米	長ねぎ きゅうり にんにく 人参 ピーマン キャベツ えのきたけ	510 20.5 14.6 1.2	439 21.4 15.1 1.6
28	水	牛乳 わかめせんべい	麦飯 納豆和え	鶏肉のマーマレード焼き いんげんの炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁 果物	牛乳 マヨコーントースト	鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ ハム	食パン	かぼちゃ 小ねぎ もやし コーン 人参 玉ねぎ さやいんげん	547 27.3 21.8 1.7	460 26.0 23.0 2.0
29	木	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鮭の塩焼き (きんぴらごぼう) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛乳 豆腐ドーナツ	鮭 高野豆腐 牛乳 豆腐	小麦粉 片栗粉 油	ごぼう 長ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根	412 18.7 9.6 1.0	431 24.3 14.7 1.3
30	金	麦飯 ウエハース	麦飯	チキンナゲット 人参のグラッセ マカロニサラダ みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 ツナサンド	ナゲット ハム 豆腐 牛乳	バター マカロニ 食パン	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ えのきたけ	433 15.7 14.1 1.4	439 20.2 19.7 2.0
31	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	273 9.6 5.1 0.2	196 10.0 6.3 0.3

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
 ・8月22日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしよくだより

令和6年7月29日 №5

暑い日が続き、食欲が低下し水分ばかりとりがちになります。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲が出るかもしれませんね。



スポーツ飲料
経口補水液
飲みすぎに注意!

夏はこまめな水分補給が大切ですが、スポーツ飲料や経口補水液のとりすぎには要注意。必要な状況を見極めて飲むようにしましょう。

スポーツ飲料



激しい運動の後や、脱水症状が起こる前の水分補給に。糖分が多めなので、飲みすぎは糖分のとりすぎになります。

経口補水液



発熱や下痢、おう吐などで脱水症状のときに。電解質（イオン）濃度が高く、塩分も多いので、体内状態がよいときは、必要ありません。

気をつけて！ 冷たい物の 食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい冷たい物に手が伸びてしまいますが、冷たい物のとりすぎは胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースのとりすぎには十分注意しましょう。



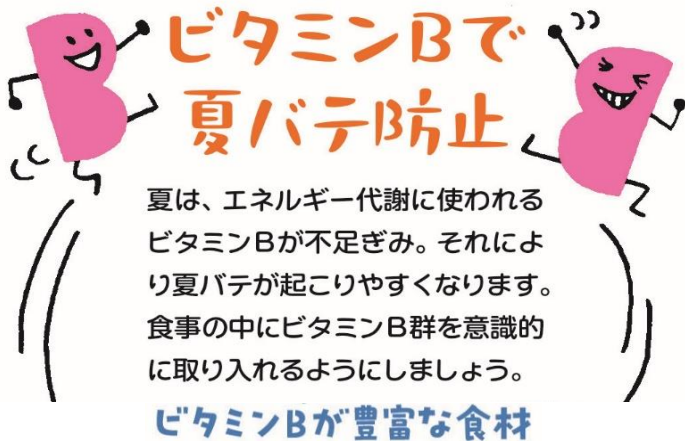
お弁当について

園ではピクニックを含め年に数回お弁当の日があります。ご飯、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると栄養バランスが良くなります。ご飯はおにぎりにすると食べやすいですし、デザートに果物があると楽しみがあって良いですね（ゼリーはお控えください）

誤嚥の危険性のあるミニトマトやぶどう、球形のチーズ、豆類は切ってお弁当に入れてください。

ピックは危険なため使用を控えてください。

お子さんの好きなもの、食べられる量のお弁当をよろしくお願いします。



ビタミンBで 夏バテ防止

夏は、エネルギー代謝に使われるビタミンBが不足がみ。それにより夏バテが起こりやすくなります。食事の中にビタミンB群を意識的に取り入れるようにしましょう。

ビタミンBが豊富な食材

