

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 よくなる	脂質(g)	塩分(g)	
1	金	牛乳 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	人参 しいたけ もやし きゅうり	キャベツ 玉ねぎ 小ねぎ	438 20.2 14.0 1.4	335 20.7 13.9 1.4
2	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		276 9.6 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
4	月	麦茶 ごませんべい	麦飯	キャベツメンチカツ ごぼうサラダ とうもろこし みそ汁 果物	牛乳 野菜入りパンケーキ	メンチカツ ツナ 豆腐 牛乳	ホットケーキ ミックス バター	ごぼう きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 えのきたけ	もやし 小ねぎ	375 14.9 13.7 1.1	394 21.3 22.9 1.6
5	火	牛乳 ウエハース	麦飯	夏野菜カレー 炒り豆腐 小松菜の中華風和え物 果物	麦茶 焼きそば	豚肉 豆腐 鶏肉 ハム	中華麺 油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜		475 20.9 18.3 1.3	398 21.8 18.5 1.7
6	水	麦茶 わかめせんべい	麦飯	マーボー春雨 粉ふき芋 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 果物	牛乳 バナナ蒸しパン	豚肉 豆腐 牛乳	春雨 じゃがいも 小麦粉 油	人参 しいたけ 長ねぎ もやし ほうれん草 切干大根		416 13.7 8.4 1.1	404 17.0 13.2 1.6
7	木	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	さばのみそ焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 果物	牛乳 ブルーベリータルト	さば 油揚げ 豆腐 牛乳	麩	人参 しいたけ 切干大根 ブロッコリー	長ねぎ	426 18.1 11.7 1.0	411 23.4 16.3 1.2
8	金	麦茶 いわしせんべい	麦飯	肉団子のケチャップ和え 昆布の煮物 ミニトマト みそ汁 オレンジゼリー	牛乳 ジャムサンド	肉団子 油揚げ 高野豆腐 牛乳	食パン	人参 しいたけ もやし ミニトマト	玉ねぎ	431 14.3 10.7 1.6	380 10.2 6.3 0.3
9	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		276 9.6 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
11	月			山の日							
12	火	麦茶 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	牛乳プリン せんべい	豚肉 牛乳プリン	片栗粉 さつまいも	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり		358 11.1 6.0 0.4	307 11.9 7.8 0.5
13	水	麦茶 小魚すなっく		お弁当の日	麦茶 ビスケット						
14	木	麦茶 えだまめビスケット		お弁当の日	麦茶 せんべい						
15	金	麦茶 わかめせんべい		お弁当の日	麦茶 ビスケット						
16	土	麦茶 えだまめビスケット		お弁当の日	麦茶 せんべい						
18	月	麦茶 ごませんべい	麦飯	鮭の焼き魚 ピーマンの甘辛炒め ポテトサラダ みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド	鮭 魚肉ソーセージ 油揚げ ツナ	じゃがいも 食パン	ピーマン きゅうり 人参 パセリ キャベツ	玉ねぎ 小ねぎ	398 19.2 12.3 1.5	426 25.6 18.6 2.0
19	火	牛乳 チーズスティック	麦飯	たらのごまみそ焼き モロヘイヤ納豆 ほうれん草の中華和え わかめスープ 果物	牛乳 ジャムマフィン	たら 納豆 カニカマ 牛乳	ホットケーキ ミックス バター	人参 もやし 長ねぎ モロヘイヤ ほうれん草	玉ねぎ	454 21.8 15.2 1.2	392 24.4 16.9 1.6
20	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ 春雨サラダ クリームシチュー 果物	麦茶 トマツナそうめん	豆腐 鶏肉 レバー ハム	片栗粉 春雨 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ コーン トマト 小ねぎ 生姜 きゅうり	玉ねぎ 生薑	567 23.8 19.5 2.0	459 23.5 18.6 2.6
21	木	麦茶 いわしせんべい	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 フレンチトースト	あじ しらす 鶏肉 高野豆腐	油 食パン バター	パセリ しいたけ れんこん 人参	しいたけ 長ねぎ	428 21.6 12.7 1.5	451 28.1 19.1 1.9
22	金	麦茶 小魚すなっく		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	牛乳 ケーキ 誕生会	豚肉 粉チーズ 牛乳	白米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 きゅうり ミニトマト	キャベツ	522 15.0 17.8 0.9	712 22.0 27.6 1.1
23	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		270 8.7 4.9 0.3	198 9.0 6.0 0.4
25	月	麦茶 ごませんべい	わかめご飯	チキンナゲット きんぴらごぼう ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	ナゲット 豆腐 牛乳 きな粉	マカロニ	ごぼう 人参 もやし ブロッコリー	玉ねぎ	399 16.0 9.4 1.0	415 20.9 14.4 1.4
26	火	牛乳 トマトビスケット	麦飯	さばの香味焼き 五目和え かぼちゃサラダ みそ汁 果物	牛乳 べら焼き	さば チーズ ハム 牛乳	小麦粉	小松菜 人参 しいたけ かぼちゃ	キャベツ 小ねぎ	474 22.8 18.2 1.3	447 25.7 21.7 1.7
27	水	牛乳 ウエハース	麦飯	鶏肉のマーマレード焼き いんげんの炒め物 マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉 ちめんじやこ ハム 豆腐	マカロニ ホットケーキ ミックス	人参 きゅうり もやし きさいんげん	長ねぎ	498 22.3 18.6 1.2	462 24.5 19.9 1.7
28	木	牛乳 チーズスティック	わかめご飯	かわい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 みそ汁 果物	麦茶 天むす	かわいい ハム 高野豆腐 えび	小麦粉 白米	玉ねぎ きゅうり りんご トマト 人参 キャベツ 切干大根		458 20.8 10.2 1.0	360 20.6 7.6 1.3
29	金	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	豚肉の生姜焼き さつまいものパイン煮 人参のしりしり みそ汁 りんごゼリー	牛乳 カルツオーネ	豚肉 ツナ 豆腐 ベーコン	さつまいも 餃子の皮	玉ねぎ 人参 生姜 もやし 小ねぎ えのきたけ		486 17.6 14.8 1.1	514 23.8 22.6 1.7
30	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		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(金)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。





きゅうしょくだより

令和7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。

気をつけて!

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

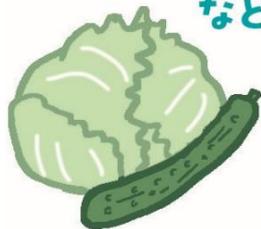
暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。



すごいぞ! 夏野菜

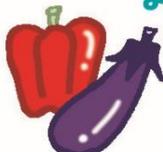
夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。

キュウリ・レタス
など



体の余分な熱をとる。

パプリカ・ナス
など

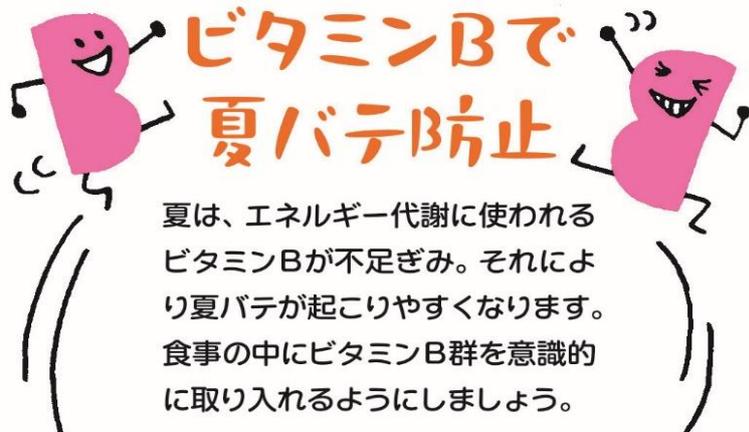


汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

トマト



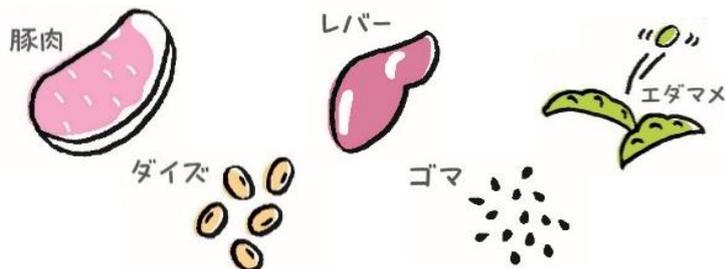
日焼けした肌を回復させる。



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



スイカ

夏といえばスイカ! なんと **90%以上が水分** であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促す**カリウム**も含まれています。赤い部分に含まれる、抗酸化作用のある**カロテン**と**リコピン**は老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。

選び方

皮にツヤがあり、シマ模様がかっきりしているものを選びましょう。新鮮なスイカの印です

スイカは、冷やしすぎると甘みを感じにくくなるんだって

