



予 定 献 立

★8月の旬★

表
 1条クラ・きゅうり・トマト・なす・にら・パプリカ・ピーマン・さやいんげん
 枝豆・レタス・しそ・とうもろこし・かぼちゃ・すいか・メロン・あじ・すずき



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	456	16.4	14.7	1.5
3～5歳児	500	17.4	16.5	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金) 誕生会		10日(土)	
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ
ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 夏野菜のマリネ キャベツのスープ	ジャージャー麺 海藻サラダ 果物	ふりかけごはん 魚の塩焼き 豆入りひじきの煮物 わかめと玉葱の味噌汁・チーズ	ふりかけごはん 魚の塩焼き 豆入りひじきの煮物 わかめと玉葱の味噌汁・チーズ	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 野菜のおかか和え しめじと油揚げの味噌汁	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 野菜のおかか和え しめじと油揚げの味噌汁	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 野菜のおかか和え しめじと油揚げの味噌汁	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 野菜のおかか和え しめじと油揚げの味噌汁	手作りパン トマトクリームシチュー マカロニサラダ 果物	手作りパン トマトクリームシチュー マカロニサラダ 果物	手作りパン トマトクリームシチュー マカロニサラダ 果物	ながかみ弁当
☆豆腐ドーナツ・牛乳	☆枝豆ごはん・牛乳	☆みかんゼリー・牛乳	☆みかんゼリー・牛乳	☆すいか	☆すいか	☆すいか	☆すいか	☆いちごジャムヨーグルト	☆いちごジャムヨーグルト	☆いちごジャムヨーグルト	☆いちごジャムヨーグルト
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ
振替休日	ハヤシライス 彩りサラダ 果物	ハヤシライス 彩りサラダ 果物	ハヤシライス 彩りサラダ 果物	鶏そぼろ丼 具だくさん汁 果物	鶏そぼろ丼 具だくさん汁 果物	鶏そぼろ丼 具だくさん汁 果物	鶏そぼろ丼 具だくさん汁 果物	ひじき炒飯 具だくさん中華スープ 果物	ひじき炒飯 具だくさん中華スープ 果物	ひじき炒飯 具だくさん中華スープ 果物	ながかみ弁当
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ
ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢あん 千草和え 冬瓜の味噌汁	和風スパゲティ じゃがいものチーズ焼き オクラの冷製スープ 果物	和風スパゲティ じゃがいものチーズ焼き オクラの冷製スープ 果物	和風スパゲティ じゃがいものチーズ焼き オクラの冷製スープ 果物	麦ご飯 魚の味噌煮 キャベツのゆかり和え 豆腐と三つ葉のすまし汁・チーズ	麦ご飯 魚の味噌煮 キャベツのゆかり和え 豆腐と三つ葉のすまし汁・チーズ	麦ご飯 魚の味噌煮 キャベツのゆかり和え 豆腐と三つ葉のすまし汁・チーズ	麦ご飯 魚の味噌煮 キャベツのゆかり和え 豆腐と三つ葉のすまし汁・チーズ	手作りパン もちもちかぼちゃのスープ 千切り野菜のサラダ 果物	手作りパン もちもちかぼちゃのスープ 千切り野菜のサラダ 果物	手作りパン もちもちかぼちゃのスープ 千切り野菜のサラダ 果物	ながかみ弁当
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆水ようかん・牛乳	☆焼きビーフン・牛乳	☆焼きビーフン・牛乳	☆焼きビーフン・牛乳	☆焼きビーフン・牛乳	☆レモンケーキ・牛乳	☆レモンケーキ・牛乳	☆レモンケーキ・牛乳	☆レモンケーキ・牛乳
♡バナナ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡ビスコ・牛乳	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡いちごジャムヨーグルト	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ	♡梅ジュース・ビスコ
ご飯 豚肉の生姜焼き 昆布のきんぴら もやしとえのきの味噌汁	夏野菜そうめん おからの炒め煮 果物	夏野菜そうめん おからの炒め煮 果物	夏野菜そうめん おからの炒め煮 果物	麦ご飯 黒はんぺんのフライ ビーンズサラダ えのきとしめじの味噌汁・チーズ	麦ご飯 黒はんぺんのフライ ビーンズサラダ えのきとしめじの味噌汁・チーズ	麦ご飯 黒はんぺんのフライ ビーンズサラダ えのきとしめじの味噌汁・チーズ	麦ご飯 黒はんぺんのフライ ビーンズサラダ えのきとしめじの味噌汁・チーズ	ピビンパ丼 きゅうりのさっぱり和え 野菜のごまスープ 果物	ピビンパ丼 きゅうりのさっぱり和え 野菜のごまスープ 果物	ピビンパ丼 きゅうりのさっぱり和え 野菜のごまスープ 果物	ながかみ弁当
☆ココアムース・牛乳	☆ヨーグルトトースト・牛乳	☆ヨーグルトトースト・牛乳	☆ヨーグルトトースト・牛乳	☆カレー風味ポップコーン・牛乳	☆カレー風味ポップコーン・牛乳	☆カレー風味ポップコーン・牛乳	☆カレー風味ポップコーン・牛乳	☆アイスボックスクッキー・牛乳	☆アイスボックスクッキー・牛乳	☆アイスボックスクッキー・牛乳	☆アイスボックスクッキー・牛乳

夏バテを予防するには...

夏の暑さで食欲がおちてしまう時期ですが、汗をかき体から水分やミネラルが逃げていく時こそ栄養が必要です。工夫をして食事をとりましょう

- 日々の生活リズムを正す
- 水分が多く喉ごしが良いもの一品取り入れる(冷やっこ、冷製スープ)
- 酸味や香辛料などで食欲を誘う(大葉、生姜、酢、レモン)
- 食卓を楽しい雰囲気(盛り付けを変えてみるなど)



親子で『食』を楽しんでみませんか？

『食育』と聞くと少し難しく感じてしまうことがありますが、一緒に買い物に行ってみる、少し会話をしながら食事の準備をしてみる、なにより一緒に楽しく会話をしながら食事をするのも食育です。夏季保育中は家族と一緒に食事をする機会が多くなるかと思います。いつもよりゆっくり会話をしながら食事をする食に関する興味・関心を家族みんなで高めてみてはいかがでしょうか。

