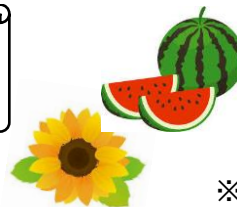




予定献立表

★8月の旬★

オクラ・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	474	17.1	14.2	1.5
3～5歳児	513	18.6	16.4	1.7

♡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

					1日(土)
					ながかみ弁当
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ご飯 ひじきの卵焼き 野菜の醤油麹炒め ほうれん草の味噌汁	♡にぼし・牛乳 ナポリタンスパゲティ 彩りサラダ たまねぎときのこのスープ チーズ	♡ジャムヨーグルト 玄米ご飯 黒はんぺんのフライ キャベツのゆかり和え しめじとじゃがいもの味噌汁	♡冷やし甘酒・クラッカー 納豆ご飯 鶏じゃが オクラの和え物 冬瓜と油揚げの味噌汁	♡バナナ・飲むヨーグルト 手作りパン トマトクリームシチュー 夏野菜のマリネ バナナ	ながかみ弁当
☆かぼちゃドーナツ・牛乳	☆お好み焼き・牛乳	☆しらすトースト・牛乳	☆黒糖くずもち・牛乳	☆おなかチーズごはん・牛乳	☆
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
♡	♡にぼし・牛乳 2色丼 具だくさん味噌汁 果物	♡ジャムヨーグルト ビーンズドライカレー フレンチサラダ 果物	♡冷やし甘酒・クラッカー ハヤシライス さっぱりポテトサラダ 果物	♡バナナ・飲むヨーグルト ひじき炒飯 具だくさん春雨スープ 果物	ながかみ弁当
☆	☆アイス	☆アイス	☆アイス	☆アイス	☆
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)誕生会	22日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ご飯 豚肉の味噌焼き トマトとレタスのサラダ かき玉汁	♡にぼし・牛乳 たっぷり野菜の塩ラーメン にらとにんじんの海苔和え 果物	♡ジャムヨーグルト 魚の蒲焼き丼 オクラときゅうりの梅和え 豆腐とわかめの味噌汁 チーズ	♡冷やし甘酒・クラッカー 玄米ご飯 厚揚げとピーマンの煮物 キャベツとしその酢の物 たまねぎとえのきの味噌汁	♡バナナ・飲むヨーグルト ヨーグルトカレーライス グリーンサラダ らっきょう 果物	ながかみ弁当
☆ヨーグルトゼリー・牛乳	☆ツナの炊き込みご飯・牛乳	☆塩バターポップコーン・牛乳	☆すいか	☆梅シロップケーキ・牛乳	☆
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
♡バナナ・牛乳 麦ご飯 鶏肉の梅しょうゆ焼き 冬瓜とツナの煮物 なめことわかめの味噌汁	♡にぼし・牛乳 冷やしきつねうどん ささみとトマトのごま味噌和え	♡ジャムヨーグルト 炊き込み玄米ご飯 魚の塩焼き おからの炒め煮 オクラの味噌汁	♡冷やし甘酒・クラッカー ご飯 じゃがいものミートグラタン サラダ キャベツのコンソメスープ	♡バナナ・飲むヨーグルト 手作りパン もちもちかぼちゃのミルクスープ なすとウインナーの炒め物 果物	ながかみ弁当
☆抹茶蒸しパン・牛乳	☆にんじんピラフ・牛乳	☆ようかん・牛乳	☆きなこプリン・牛乳	☆塩やきそば・牛乳	☆

31日(月) お茶会
♡バナナ・牛乳
中華丼
カリカリじゃこサラダ
野菜のごまスープ
果物
☆杏仁豆腐・牛乳

塩分摂りすぎていませんか？

「塩分控えめ」という言葉をよく耳にしますが、一日に何g塩分を摂ったらいいか知っていますか？
1～2歳児で3.0g/日未満。3～5歳児で3.5g/日未満。大人では男性で7.5g、女性で6.5gです。
ラーメン一杯でだいたい6g前後なので、日頃から塩分を多く摂取している人が多いかと思います。
酸味（レモン汁や酢）や風味（しそ、かつお節・だし）などを活かし調理をすれば塩分控えめでも味を感じられ、夏におすすめのさっぱりメニューにもなります。
夏の塩分補給は大事ですが、塩分摂りすぎにならないよう気をつけてみましょう。



