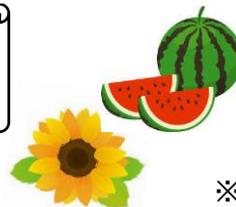




予定献立表

★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	479	16.7	15.5	1.7
3～5歳児	512	18.1	17.1	2.1

♡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。 野澤

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
♡バナナ・牛乳 焼肉丼 オクラとえのきとお麩のねばねば和え かきたま汁 チーズ	♡蒸し野菜・牛乳 ナポリタン コロコロフレンチサラダ つぶつぶコーンスープ	♡飲むヨーグルト・ビスコ ご飯 魚の塩焼き 豆入りひじきの煮物 もやしとキャベツの味噌汁	♡バナナ・牛乳 玄米ご飯 塩から揚げ なすとピーマンの味噌炒め きのこのすまし汁	♡にぼし・牛乳 手作りパン ポークカレースープ 千切り野菜のサラダ 果物	♡ビスケット ごはん 肉野菜炒め サラダ 具たくさん味噌汁
☆杏仁豆腐・牛乳	☆豆腐ドーナツ・牛乳	☆フルーチェ	☆抹茶プリン・牛乳	☆梅おかかごはん・牛乳	☆おせんべい
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	13日(金)
♡ 振替休日	♡おたのしみ ごはん 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き 具たくさんスープ	♡おたのしみ ツナの炊き込みご飯 豚汁	♡蒸し野菜・牛乳 ハヤシライス フレンチサラダ チーズ	♡にぼし・牛乳 鶏そぼろ丼 具たくさん味噌汁 果物	♡おたのしみ 肉うどん サラダ 果物
☆	☆おせんべい	☆おせんべい	☆果物・牛乳	☆アイス	☆おたのしみ
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごま和え しめじとオクラの味噌汁	♡蒸し野菜・牛乳 冷やしそうめん 高野豆腐の煮物 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 魚のチーズ焼き 大根サラダ コンソメスープ	♡バナナ・牛乳 麻婆豆腐丼 人参とえのきの中華サラダ わかめと玉ねぎの中華スープ	♡にぼし・牛乳 手作りパン 具たくさんポトフ 夏野菜のマリネ 果物	♡ビスケット 鶏そぼろ丼 サラダ 具たくさん味噌汁 果物
☆みかんゼリー・牛乳	☆チーズ蒸しパン・牛乳	☆じゃがいもの冷製スープ・クラッカー	☆いちごジャムヨーグルト	☆さくらごはん・牛乳	☆おせんべい
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)誕生日会	28日(土)
♡バナナ・牛乳 ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 キャベツと人参のおかか和え えのきと油揚げの味噌汁	♡蒸し野菜・牛乳 塩ラーメン オクラときゅうりの中華サラダ 果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ 麦ごはん 魚の香草パン粉焼き キャベツのゆかり和え なすと玉ねぎの味噌汁	♡バナナ・牛乳 麦ごはん 擬製豆腐 ほうれん草とベーコンの炒め物 大根とわかめの味噌汁	♡にぼし・牛乳 ごはん バターチキンカレーライス ツナサラダ 果物	♡ビスケット おにぎり サラダ 具たくさん味噌汁 果物
☆クッキー・牛乳	☆いなりずし・牛乳	☆豆乳もち(黒蜜がけ)・牛乳	☆アイス	☆レモンケーキ・牛乳	☆おせんべい
30日(月)	31日(火)				
♡バナナ・牛乳 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	♡蒸し野菜・牛乳 冷やしきつねうどん 豚しゃぶ チーズ				
☆ヨーグルトトースト・牛乳	☆わかめごはん・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するとと思いますが、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。

