



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	465	16.7	13.2	1.6
3~5歳児	487	17.5	13.8	1.8

令和5年8月



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
	冷やし中華 かぼちゃサラダ 果物	ご飯 魚のごまじょうゆ焼き キャベツのゆかり和え 根菜汁	ご飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 とうがんとえのきの味噌汁	チキンライス ポトフ フレンチサラダ 果物	中央ながかみこども園
	☆ごまラスク・牛乳	☆じゃがもち・牛乳	☆チヂミ風おやき・牛乳	☆チーズとコーンの蒸しパン・牛乳	☆おたのしみ
7日(月)	8日(火) ファミリーデー	9日(水) ファミリーデー	10日(木) ファミリーデー	11日(金)	12日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡鉄入リクッキー・飲むヨーグルト		
ご飯 豚肉の西京焼き おなます きのこのすまし汁	麻婆茄子丼 春雨と炒り卵のサラダ にらと玉ねぎとコーンの中華スープ 果物	ご飯 魚の塩麹焼き ブロッコリーと人参のごま和え お麩とわかめの味噌汁	ロールパン コーンクリームスープ ジャーマンポテトサラダ 果物	山の日	お休み
☆スイートポテト・牛乳	☆いちごのショートブレッド・牛乳	☆塩昆布焼きそば・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳		
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡おたのしみ	♡おたのしみ	♡おたのしみ	♡おたのしみ	♡おたのしみ	♡おたのしみ
中央ながかみこども園	中央ながかみこども園	ながかみこども園	ながかみこども園	ながかみこども園	中央ながかみこども園
☆おたのしみ	☆おたのしみ	☆おたのしみ	☆おたのしみ	☆おたのしみ	☆おたのしみ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
豚丼 三色ナムル 彩り野菜のコンソメスープ	サラダそうめん お豆のサラダ 果物	ご飯 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐とわかめのすまし汁 果物	ご飯 ユーリンチー ヨーグルトドレッシングのサラダ 春雨と卵としいたけの中華スープ	バターライス ミネストローネ かぼちゃのチーズ焼き 果物	中央ながかみこども園
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆梅おかかごはん	☆みかんゼリー・牛乳	☆アイス	☆マーラーカオ・牛乳	☆おたのしみ
28日(月)	29日(火)	30日(水) 誕生会	31日(木)		
♡おせんべい・牛乳	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト	♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト		
ご飯 チーズオムレツ 彩りサラダ オニオンスープ	酢飯混ぜご飯 揚げいもとほうれん草のごま和え 豆腐とみつばのすまし汁	ご飯 魚のパン粉焼き ひじきとベーコンの炒め煮 お麩と青菜の赤だしの味噌汁	ご飯 豚肉のごまだれ焼き パリパリサラダ なすと油揚げの味噌汁		
☆パスタ・牛乳	☆フレンチトースト・牛乳	☆バナナココアケーキ・牛乳	☆シンデレラスープ・クラッカー		

旬の野菜を味わいましょう！

「旬」とは、その食べ物が一番美味しい時期です。旬の野菜には栄養が豊富に含まれます。こども園の畑では、夏が旬のピーマン、オクラ、なすがたくさんでき、子どもたちがたくさん収穫してくれています。給食にも取り入れ、子どもたちと夏野菜を味わっています。



夏野菜の効能

- * オクラ…ネバネバ成分が胃腸を守り免疫力をアップします。
- * ピーマン…ビタミン豊富でウイルスから身を守り夏風邪予防にも効果的です。
- * なす…体の熱を取り、血の巡りをよくしてくれます。
- * きゅうり…たっぷりの水分がほてった体を冷やします。
- * トマト…ビタミンたっぷりで疲れた胃腸の回復を促します。



♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

- ◆ ファミリーデー 8月8日(火)
8月9日(水)
8月10日(木)
- ◆ 誕生会 8月30日(水)

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