



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	473	16.6	14.1	1.5
3～5歳児	483	17.0	14.5	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。

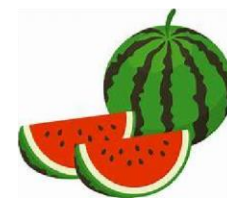
	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
♡	♡ビスケット・牛乳 冷やし中華 さっぱりポテトサラダ 果物	♡ぱりんこ・牛乳 ごはん 魚のごましょうゆ焼き キャベツのゆかり和え 根菜汁	♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん ちくわとひじきの炒り豆腐 きゅうりの酢の物 冬瓜とえのきの味噌汁	♡にほし・牛乳 手づくりパン ポトフ フレンチサラダ 果物	♡
☆	☆チヂミ風おやき・牛乳	☆レモンケーキ・牛乳	☆じゃがもち・牛乳	☆おほかチーズごはん・牛乳	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
♡	♡バナナ・牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き おなます きのこの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 麻婆なす丼 春雨と炒り卵のサラダ にらとコーンのスープ 果物	♡ぱりんこ・牛乳 ごはん 煮魚 ブロッコリーと人参のごま和え お麩とわかめの味噌汁	♡クラッカー・飲むヨーグルト 手づくりパン ミネストローネ かぼちゃのチーズ焼き 果物	♡
☆	☆みかんゼリー・牛乳	☆ショートブレッド・牛乳	☆塩昆布焼きそば・牛乳	☆しらすの炊き込みごはん・牛乳	☆
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
♡	♡	♡	♡ぱりんこ・牛乳 ツナカレー マカロニサラダ	♡クラッカー・飲むヨーグルト 鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 果物	♡にほし・牛乳 ハヤシライス サラダ チーズ
☆	☆	☆	☆アイス	☆アイス	☆すいか
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
♡	♡バナナ・牛乳 豚丼 三色和え 彩野菜の味噌汁	♡ビスケット・牛乳 和風パスタ お豆のサラダ かぼちゃの味噌汁 果物	♡ぱりんこ・牛乳 ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐とわかめのすまし汁 果物	♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん ユーリンチー ヨーグルトドレッシングのサラダ たまごとしいたけの中華スープ	♡にほし・牛乳 チキンカレーライス トマトサラダ 果物
☆	☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆パニラパパロア	☆スイートポテト・牛乳	☆マーラーカオ・牛乳	☆ぐるぐるクッキー牛乳
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
♡	♡バナナ・牛乳 ごはん チーズオムレツ 彩りサラダ オニオンスープ	♡ビスケット・牛乳 酢飯混ぜごはん 揚げ芋とほうれん草のごま和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	♡ぱりんこ・牛乳 ごはん 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味噌汁	♡クラッカー・飲むヨーグルト ごはん 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	
☆	☆黒糖わらびもち・牛乳	☆フレンチトースト・牛乳	☆バナナココアケーキ・牛乳	☆冷やししるこ	

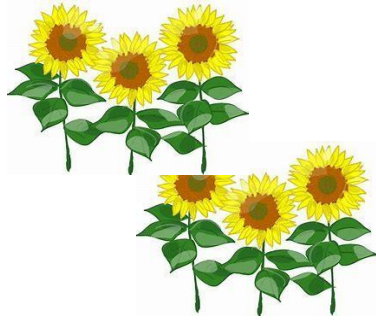
夏バテを予防するには・・・

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を一品取り入れる(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)

◆誕生会：25日
◆夏季保育：14～18日





|

