



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	468	17.1	14	1.8
3～5歳児	486	17.8	14.6	2.0

令和6年8月



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			♡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
			ご飯 牛肉とちくわのしぐれ煮 かぶときゅうりの酢の物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	ピラフ ミネストローネ ツナサラダ 果物	中央ながかみこども園
			☆じゃがもち・牛乳	☆コーンフレーククッキー・牛乳	☆おたのしみ
5日(月)	6日(火)	7日(水) ファミリーデー	8日(木) ファミリーデー	9日(金) ファミリーデー	10日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・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	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 春雨サラダ 切干大根とわかめの味噌汁	サラダうどん お豆のサラダ 果物	ご飯 魚のごましょうゆ焼き もやしと小松菜の和え物 根菜汁	ロールパン ハヤシチュウ キャベツのさっぱりコールスロー 果物	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのゆかり和え なすと油揚げの味噌汁	中央ながかみこども園
☆フレンチトースト・牛乳	☆おかかチーズごはん	☆水ようかん・牛乳	☆おにまんじゅう・牛乳	☆オレンジケーキ・牛乳	☆おたのしみ
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	♡おたのしみ	♡おたのしみ	♡クラッカー	♡クラッカー	♡おたのしみ
振替休日	ながかみこども園	ながかみこども園	サラダそうめん ジャーマンポテト 果物	焼き肉丼 具だくさんスープ 果物	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
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
♡おせんべい	♡チーズ入りかまぼこ・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	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 オクラの和え物 さつまいもとえのきの味噌汁	冷やし中華 ささみサラダ 果物	ご飯 魚のねぎ味噌焼き ブロッコリーと人参のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	麻婆茄子丼 さつまいもサラダ にらと玉ねぎとコーンの中中華スープ 果物	ご飯 鶏ひき肉と野菜の厚焼き卵 彩りサラダ なめことなすの味噌汁	中央ながかみこども園
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳	☆中華おこわ	☆みかんゼリー・牛乳	☆焼きうどん・牛乳	☆カップケーキ・牛乳	☆おたのしみ
26日(月)	27日(火) 誕生会	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
♡おせんべい・牛乳	♡いもけんぴ・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	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
ご飯 和風ハンバーグ トマトとじゃこのサラダ きのこのすまし汁	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え 青菜とじゃがいもの味噌汁	ご飯 魚のパン粉焼き ひじきとベーコンの炒め煮 お麩と玉ねぎの赤だしの味噌汁	ご飯 豚肉と卵のオイスターソース炒め 三色ナムル わかめとたけのこの中華スープ	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ オニオンスープ 果物	中央ながかみこども園
☆フルーツヨーグルト・クラッカー	☆抹茶カステラ・牛乳	☆アイス	☆ミルクラスク・牛乳	☆野菜マフィン・牛乳	☆おたのしみ

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7日(水)
8月8日(木)
8月9日(金)

- ◆ 誕生会 8月27日(火)
※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