

| 日付 | 曜 | 10時おやつ | 献立 | 3時おやつ | 材 料 名 | | (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | エネルギー 塩分 ()は未満児 |
|--|---|-----------------|--|---------------------|------------------------------|--|---|--------------------------|
| | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | | |
| 1 | 土 | 麦茶 せんべい | カレーライス、バナナ、牛乳 | | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき | |
| 3 | 月 | 麦茶 スイカ | ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうともやしのナムル、たまねぎとわかめの味噌汁、オレンジ | 牛乳・ミルク、 みたらし団子 | 片栗粉、米、さつまいも、油、砂糖、○片栗粉、焼ふ、ごま油 | ○牛乳、かじき、ゆで大豆、米みそ、○脱脂粉乳 | ◎すいか、ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、グリーンピース、ごま、焼きのり、わかめ | 817.4(679.3) 2.3(2.0) |
| 4 | 火 | 麦茶 スティック大根 | 食パン、なすのミートグラタン、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、トマトスープ、グレープフルーツ | かき氷 | マカロニ、油、砂糖、片栗粉、◎砂糖、食パン | 豚ひき肉、チーズ、牛乳 | グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、◎だいこん、トマト缶詰、なす、にんじん、コーン、レモン果汁、パセリ | 744.5(590.6) 2.2(1.9) |
| 5 | 水 | 麦茶 せんべい | うどん、枝豆と野菜の天ぷら、やくみ、ゆでたまご、オレンジ | 牛乳・ミルク アメリカンドッグ | 小麦粉、米ぬか油、うどん | ○牛乳、ゆで卵、しらす干し、卵、かつお節、○脱脂粉乳、ソーセージ | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えだまめ、コーン、ねぎ、干しいたけ | 617.0(541.0) 3.1(2.9) |
| 6 | 木 | 麦茶 みかんヨーグルト | 食パン、鶏のマーメレード焼き、ビーンズサラダ、かき玉スープ、フレッシュナッブル | 牛乳・ミルク ビスコ | マヨネーズ、食パン | ○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、大豆水煮缶、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト、ミックス豆 | もやし、ミニトマト、きゅうり、にら、マーメレード、にんにく、◎みかん缶、フレッシュナッブル | 531.9(489.7) 1.8(1.6) |
| 7 | 金 | 麦茶 ミニパン | ご飯、焼き魚、オクラときゅうりの磯和え、豆腐とねぎの味噌汁、グレープフルーツ | ジョア ミニト焼き | 米、砂糖、小麦粉 | ぎんざげ、木綿豆腐、米みそ、かつお節、たまご、ジョア | グレープフルーツ、きゅうり、オクラ、コーン、もやし、ねぎ、焼きのり | 490.6(449.0) 1.7(1.4) |
| 8 | 土 | 麦茶 せんべい | サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳 | | 食パン、マヨネーズ、 | 牛乳、ツナ油漬 | バナナ、いちごジャム、きゅうり | |
| 11 | 火 | 麦茶 クラッカー | 食パン、若鶏のごま照り焼き、温野菜サラダ、ポパイ汁、オレンジ | 牛乳・ミルク バナナ | 油、砂糖、食パン | ○牛乳、○脱脂粉乳、鶏肉 | ○バナナ、ブロッコリー、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、ごま | 495.9(448.2) 2.0(1.9) |
| 12 | 水 | 麦茶 甘食 | ご飯、さばのみそ煮、ごぼうサラダ、もやしとわかめの味噌汁、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ | 米、マヨネーズ、焼ふ、 | ○牛乳、さば、みそ、ちくわ、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、きゅうり、もやし、ごぼう、コーン、ごま、カットわかめ、いちごジャム | 542.6(488.4) 2.1(2.0) |
| 13 | 木 | 麦茶 せんべい | 食パン、ハンバーグ、ツナサラダ、青菜スープ、オレンジ | 牛乳・ミルク 原宿ドッグ | 油、食パン | ○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、豚肉、鶏肉 | オレンジ、キャベツ、こまつな、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン、きゅうり | 550.6(538.6) 2.5(2.6) |
| 14 | 金 | 麦茶 やさしいパン | ポークハヤシライス、じゃこサラダ、アセロラゼリー | 牛乳・ミルク ビスケット | 米、油、砂糖、ごま油、小麦粉 | ○牛乳、豚肉、いわし、○脱脂粉乳、卵 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく、アセロラ果汁 | 505.9(501.0) 2.2(1.8) |
| 15 | 土 | 麦茶 せんべい | サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳 | | 食パン、マヨネーズ | 牛乳、卵 | バナナ、いちごジャム、きゅうり | |
| 17 | 月 | 麦茶 バナナ | ご飯、西京揚げ、三色ナムル、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ | 牛乳・ミルク 蒸しパン | 米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、焼ふ | ○牛乳、さば、米みそ、○脱脂粉乳 | オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、○かぼちゃ、にんじん、焼きのり、カットわかめ、◎バナナ | 611.9(526.7) 2.1(1.8) |
| 18 | 火 | 麦茶 スティック人参 | 食パン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、春雨サラダ、もやしスープ、グレープフルーツ | 牛乳、ミルク せんべい | じゃがいも、油、はるさめ、◎砂糖、こめ、食パン | ○牛乳、鶏もも肉、ハム、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、トマト缶、きゅうり、マッシュルーム、ヤングコーン、わかめ | 439.7(403.0) 2.2(2.0) |
| 19 | 水 | 麦茶 ビスケット | 醤油ラーメン、しゅうまい、スイカ | フルーツ杏仁 | ゆで中華めん、○砂糖、小麦粉 | 豚肉、牛乳 | すいか、キャベツ、もやし、にんじん、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、コーン、わかめ | 625.5(544.6) 1.3(1.1) |
| 20 | 木 | 麦茶 ぶどう | 食パン、トマトオムレツ、さつまいもサラダ、春雨スープ、オレンジ | ヨーグルト 小魚アーモンド | さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、食パン | ○ヨーグルト、トマトオムレツ、いわし | ◎ぶどう、オレンジ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、アーモンド | 413.0(370.4) 2.1(1.7) |
| 21 | 金 | 麦茶 せんべい | 夏野菜カレーライス、かわり冷奴、日向夏ゼリー | 牛乳・ミルク 麩のラスク | 米、○グラニュー糖、○焼ふ、油、砂糖 | ○牛乳、充てん豆腐、豚ひき肉、かつお節、○脱脂粉乳 | かぼちゃ、たまねぎ、なす、トマト、きゅうり、にんじん、いんげん、コーン、にんにく、日向夏果汁 | 595.9(527.4) 1.9(2.0) |
| 22 | 土 | 麦茶 塩せんべい | サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、バナナ、牛乳 | | 食パン、マヨネーズ | 牛乳、卵、ハム | バナナ、きゅうり、いちごジャム | |
| 24 | 月 | 麦茶 ビスケット | ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、じゃが芋と玉葱の味噌汁、オレンジ | 麦茶 みるくもち | 米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、油、ごま油 | ○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、みそ、いかくん製、○きな粉 | オレンジ、だいこん、にら、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ | 409.8(369.6) 2.0(1.7) |
| 25 | 火 | 麦茶 ミルクパン | サラダうどん、餃子、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 蒸し芋 | うどん、○じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉 | ○牛乳、ツナ油漬、○脱脂粉乳、豚肉 | グレープフルーツ、トマト、きゅうり、レタス、コーン、オクラ | 430.1(351.7) 2.4(1.9) |
| 26 | 水 | 麦茶 せんべい | 食パン、エビかつ、マカロニサラダ、夏野菜のミネストローネ、ぶどう (お誕生会メニュー) | 牛乳・ミルク ショートケーキ | マカロニ、マヨネーズ、油、パン粉、食パン | ○牛乳、ハム、ベーコン、○脱脂粉乳、エビ | ぶどう、トマト缶詰、たまねぎ、ズッキーニ、きゅうり、コーン、にんじん、なす | 639.1(363.4) 1.9(1.8) |
| 27 | 木 | 麦茶 たまごボーロ | ご飯、さんまの蒲焼き、小松菜と卵の甘酢和え、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ | かき氷 | 米、砂糖、小麦粉 | 米みそ、油揚げ、しらす干し、さんま、卵 | こまつな、だいこん、オレンジ、もやし、葉ねぎ | 753.1(638.1) 2.1(1.9) |
| 28 | 金 | 麦茶 チーズ、クラッカー | 食パン、レバー入り肉団子、中華風きゅうり、和え、コーンとわかめのスープ、グレープフルーツ | 野菜ジュース せんべい | ごま油、砂糖、食パン、米、小麦粉 | ◎プロセスチーズ、鶏レバー | グレープフルーツ、きゅうり、トマト、大豆もやし、コーン、カットわかめ、 | 347.6(378.9) 2.0(2.2) |
| 29 | 土 | 麦茶 醤油せんべい | カレーライス、バナナ、牛乳 | | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、にんじん | |
| 31 | 月 | 麦茶 ももヨーグルト | ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、小松菜とえのきの味噌汁、オレンジ | 牛乳・ミルク コーンマヨトースト | 米、○マヨネーズ、油、砂糖、食パン | ○牛乳、たらこ、豚肉、凍り豆腐、みそ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト | にんじん、オレンジ、ごぼう、こんにゃく、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ、コーン、さやえんどう、干しいたけ、もも缶 | 548.0(504.2) 2.5(2.2) |
| ※栄養所要量は、上段:エネルギー、下段:塩分です。献立が都合により変わる場合があります。 | | | | | | | | 558(498) 2.0(1.9) |

月平均

8 月 の 食 事 だ よ り

夏野菜を食べましょう！

夏が旬の野菜にはトマトやなす、ピーマン、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。旬の時期は栄養価も高く美味しいので積極的に食べましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント！

1. 偏った食事をしない・・・あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事にしましょう。
2. 冷たいものを食べ過ぎない・・・胃に負担がかかるので冷たい物ばかりを食べないようにしましょう。
3. ビタミンB群、Cを多く・・・夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉やレバー)、ビタミンC(野菜や果物)が多い食べ物を摂りましょう。

