

日	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	麦茶 すいか (スイカ割り)	ハヤシライス、切り干し大根のサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、○バター、○グラニュー糖、○焼ふ、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、牛肉、ツナ油漬、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、切り干しだいこん、トマト缶、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく、すりごま、スイカ	582(461) 2.1(1.9)
3	火	麦茶 塩きゅうり	ご飯、マーボー豆腐、トマトサラダ、中華スープ、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、○脱脂粉乳、ソーセージ	きゅうり、トマト、オレンジ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんじん、にら、ごま、しょうが、にんにく	548(463) 2.8(2.5)
4	水	麦茶 プチダノン	サラダうどん、春巻き、グレープフルーツ	牛乳・ミルク カルシウムおにぎり	○米、春巻きの皮、マヨネーズ、油、小麦粉、うどん	○牛乳、○プチダノン、豚ひき肉、ツナ油漬、○脱脂粉乳、しらす、チーズ	グレープフルーツ、トマト、もやし、きゅうり、レタス、にんじん、コーン、オクラ、○焼きのり、こまつな	725(583) 2.3(2.0)
5	木	麦茶 たまごボーロ	ご飯、ニラ納豆、たけのことマグロの煮物、玉ねぎとわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳、ミルク 蒸かし芋	米、油、さつまいも、たまご	○牛乳、○脱脂粉乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ツナ油漬、米みそ、	グレープフルーツ、たけのこ、たまねぎ、だいこん、にら、もやし、にんじん、いんげん、アーモンド	493(404) 1.8(1.8)
6	金	麦茶 スティック人参	食パン、キャベツメンチカツ、かぼちゃといんげんのマヨ和え、ビーンズスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、食パン	ゆで大豆、ベーコン、豚肉、かたくちいわし、ヨーグルト	かぼちゃ、グレープフルーツ、トマト缶詰、○だいこん、たまねぎ、いんげん、人参、キャベツ、○アーモンド	576(485) 1.8(1.6)
7	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
10	火	麦茶 バナナ	食パン、レバー入り肉団子、ビーンズサラダ、コーンとわかめのスープ、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	マヨネーズ、食パン	○牛乳、ハム、大豆水煮、○脱脂粉乳、鶏レバー、ミックス豆	オレンジ、ミニトマト、きゅうり、コーン、わかめ、○バナナ	408(363) 2.0(1.7)
11	水	麦茶 ビスコ	ご飯、さばのみそ煮、オクラときゅうりの磯和え、ほうれん草と麩の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のケーキ	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、さば、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、きゅうり、ほうれん草、オクラ、コーン、焼きのり	563(540) 2.6(2.4)
12	木	麦茶 せんべい	食パン、ハンバーグ、ごぼうサラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	マヨネーズ、油、片栗粉、食パン	○牛乳、ちくわ、○脱脂粉乳、豚挽き肉	○バナナ、きゅうり、オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ごぼう、コーン、ごま	538(521) 2.1(2.2)
13	金	麦茶 ミニかにパン	ご飯、若鶏のごま照り焼き、ブロッコリーの酢醤油和え、小松菜ともやしの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米	○牛乳、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳、鶏肉	ブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、こまつな、にんじん	526(472) 2.2(2.1)
14	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)、牛乳、バナナ		食パン	牛乳、たまご、マヨネーズ	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
16	月	麦茶 甘食	ご飯、さんまの蒲焼き、小松菜と卵の甘酢和え、田舎汁、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、砂糖	○牛乳、豆腐、鶏むね肉、みそ、しらす干し○脱脂粉乳、さんま	だいこん、こまつな、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ねぎ	566(456) 2.4(2.0)
17	火	麦茶 塩きゅうり	食パン、鶏のマーマレード焼き、ツナサラダ、青菜スープ、スイカ	かき氷	油、食パン	○アイスクリーム、鶏もも肉、ツナ油漬	すいか、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、マーマレード、にんにく	535(502) 1.9(1.8)
18	水	麦茶 チーズクラッカー	味噌ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク フルーツサンド	生中華めん、○マヨネーズ、油、食パン、クラッカー	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、生クリーム、チーズ	グレープフルーツ、もやし、にら、キャベツ、にんじん、コーン、○もも、バナナ、みかん、	814(717) 2.9(2.9)
19	木	麦茶 ぶどう (ぶどう狩り)	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうともやしのナムル、キャベツと油揚げの味噌汁、オレンジ	ジョア ビスケット	片栗粉、米、さつまいも、米ぬか油、砂糖、ごま油、小麦粉	かじき、ゆで大豆、米みそ、油揚げ、ジョア	ほうれんそう、オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、グリーンピース、ごま、焼きのり、ぶどう	735(633) 2.0(1.8)
20	金	麦茶 せんべい	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉のみそ炒め、たまねぎと麩の味噌汁グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパン (アーモンド)	コッペパン、米、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚肉、たらこ、米みそ、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょうが、アーモンド粉	578(491) 2.3(2.0)
21	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
23	月	麦茶 スティック大根	ご飯、鯖の西京揚げ、三色ごま和え、きのこ汁、日向夏ゼリー	牛乳・ミルク みたらし団子	米、○片栗粉、○砂糖	○牛乳、さば、米みそ、○脱脂粉乳	○だいこん、こまつな、もやし、ぶなしめじ・ゆで、にんじん、えのきたけ、ごま、干しいたけ、日向夏果汁	580(466) 2.4(2.1)
24	火	麦茶 ミルクパン	ピビンパ丼、ワカメとトマトのサラダ、かき玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	米、砂糖、ごま油、○ミルクパン	○牛乳、豚肉、豚肉、いか、卵、米みそ、○脱脂粉乳	もやし、ほうれんそう、ミニトマト、きゅうり、たけのこ、にんじん、にら、干しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが、ごま、オレンジ	525(471) 2.1(2.0)
25	水	麦茶 せんべい	パンパン、夏野菜グラタン、スパゲティーサラダ、トマトスープ、ぶどう (お誕生会メニュー)	フローズンゼリー	スパゲティ、マヨネーズ、油、バター、片栗粉、パンパン	鶏むね肉、ハム、脱脂粉乳、チーズ	ぶどう、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、なす、コーン、ピーマン、にんじん、きゅうり、パセリ	514(465) 2.3(2.2)
26	木	麦茶 クラッカー	ご飯、焼き魚、彩り和え、豆腐とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク おからのケーキ	米、○ホットケーキ粉、○バター、砂糖、ごま油	○牛乳、ぎんざけ、豆腐、錦糸玉子、米みそ、○脱脂粉乳、おから	オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、わかめ	590(505) 2.4(2.1)
27	金	麦茶 アセロラゼリー	食パン、トマトオムレツ、ささみと野菜のサラダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ	野菜ジュース せんべい	じゃがいも、油、砂糖、食パン	トマトオムレツ、鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、いんげん、レモン果汁、パセリ	432(411) 2.5(1.7)
28	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
30	月	麦茶 ビスケット	夏野菜カレー、かみかみサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク マーブルケーキ	米、○小麦粉、○バター、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、いか、○脱脂粉乳	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、なす、トマト、きゅうり、いんげん、○干しぶどう、にんにく、ごま	631(538) 2.4(2.2)
31	火	麦茶 蒸し芋	うどん、枝豆と野菜のかき揚げ、ゆで卵、やくみ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	○小麦粉、○米ぬか油、○じゃがいも、うどん	○ヨーグルト、しらす干し、卵、かつお節	○バナナ、グレープフルーツ、○もも缶、○みかん缶、○パン缶、にんじん、たまねぎ、えだまめ、コーン、干しいたけ	489(431) 2.5(2.1)
※献立は都合により変わることがあります。								月平均 571(503) 2.1(1.9)

8 月 の 食 事 だ よ り

夏バテしないポイント！

- ・1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝ごはんが大切です。
- ・栄養豊富な夏野菜をたっぷり使い、食事の中に汁物を組み合わせて水分を摂るようにしましょう。
- ・早寝早起きをし、生活のリズムを整え、睡眠時間を十分にとるようにしましょう。
- ・汗を適度にかくことも大切です。汗は体温調節をはかり、体内の老廃物も排泄します。

夏野菜を食べましょう！

- ・夏が旬の野菜には、トマトやナス、ピーマン、きゅうり、ゴーヤなどがあり、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！

★こども園の畑でもたくさんの夏野菜が育ち、子どもたちは収穫体験を楽しんだり、給食やおやつで出るのを心待ちにしたり、五感を通して夏を感じています。

