

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー ( )は未満児
				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	
1 火	麦茶 たまごボーロ	食パン、ローストチキン、れんこんサラダ、野菜 スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	マヨネーズ	○牛乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳	◎すいか、グレープフルーツ、キャベツ、れんこん、にんじ ん、たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、レタス、ごま、 しょうが、にんにく	501.5(434.4) 2.3(2.1)
2 水	麦茶 スイカ割り	みそラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	ジョア せんべい	ゆで中華めん、油	豚ひき肉、ジョア	オレンジ、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コーン、スイ カ	419.2(379.5) 8.2(6.9)
3 木	麦茶 バナナ	ご飯、ニラ納豆、彩りお和え、大根と油揚げの味噌 汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、○油、○砂糖、砂 糖、油、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき 肉、錦糸玉子、米みそ、油揚げ、 ○きな粉、○脱脂粉乳	◎バナナ、だいこん、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、 ほうれんそう、にら、にんじん	542.3(528.3) 1.9(1.7)
4 金	麦茶 せんべい	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、ひじきとささみのゴマ みそ和え、小松菜とえのきの味噌汁、オレンジ	ヨーグルト和え	米、マヨネーズ、砂糖、 ごま油	さけ、大豆、鶏ささ身、米みそ、 いんげん、米みそ、いわし、ヨー グルト	オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、板こんにやく、 ひじき、ごま、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、りん ご	545.0(516.9) 1.6(1.5)
5 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、 マーガリン	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	
7 月	麦茶 みかんヨーグ ルト	夏野菜カレーライス、かみかみサラダ、日向夏ゼ リー	牛乳・ミルク ココア蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、 油、砂糖、ごま油、◎砂 糖	○牛乳、豚ひき肉、いか、○脱 脂粉乳、◎ヨーグルト	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、にんにく、ごま、◎みかん缶、日向夏 果汁	584.1(527.6) 2.5(2.2)
8 火	麦茶 クラッカー	食パン、チーズはんぺんフライ、ビーンズサラダ、 春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 豆腐団子	○白玉粉、マヨネーズ、 はるさめ、○砂糖	○牛乳、○木綿豆腐、ハム、大 豆、○きな粉、○脱脂粉乳、チー ズ、はんぺん	グレープフルーツ、こまつな、ミニトマト、きゅうり、カットわ かめ	546.7(474.4) 2.3(2.2)
9 水	麦茶 プチダン	ご飯、レバー入り肉団子、キャベツとわかめの酢 の物、中華風スープ、オレンジ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、砂糖、ごま油	○牛乳、○脱脂粉乳、鶏レバー	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、 カットわかめ、黒きくらげ	412.7(319.7) 2.5(1.9)
10 木	麦茶 ビスケット	食パン、トマトオムレツ、マカロニサラダ、もやし スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	マカロニ・スパゲティ、マ ヨネーズ	○牛乳、トマトオムレツ、ハム、 ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、 カットわかめ	481.7(427.8) 2.7(1.6)
12 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	
14 月	麦茶 ミルクパン	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、オレンジ	野菜ジュース ビスケット	米、焼ふ、砂糖、片栗 粉、◎ミルクパン	さば、米みそ、米みそ、かつお節	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、オクラ、コーン、焼きの り、野菜果汁	452.5(446.6) 2.1(2.1)
15 火	麦茶 みかんゼリー	食パン、ハンバーグ、ごぼうサラダ、トマトスー プ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、ちくわ、○脱脂粉乳、豚 挽き肉	グレープフルーツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、たまね ぎ、ごぼう、コーン、ごま	493.9(465.0) 2.1(2.0)
16 水	麦茶 ミニカニパン	ごはん、若鶏のごま照り焼き、ブロッコリーの酢 醤油和え、もやしとわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケー キ		○牛乳、淡色みそ、かつお節、 ○脱脂粉乳、鶏肉	ブロッコリー、オレンジ、もやし、にんじん、カットわかめ	432.0(383.0) 2.3(2.0)
17 木	麦茶 ぶどう狩り	なすのミートソーススパゲティ、ツナサラダ、コー ンスープ、グレープフルーツ	かき氷	スパゲッティー、片栗 粉、砂糖、米ぬか油	○牛乳、豚挽き肉、ツナ、粉チー ズ、脱脂粉乳、	ぶどう、キャベツ、オレンジ、玉葱、コーン、にんじん、きゅ うり、グリーンピース、パセリ、なす	563.7(487.4) 2.5(2.2)
18 金	せんべい	ご飯、さばの西京焼き、切り干し大根のサラダ、 豚汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、油、グラニュー糖、 麩	○牛乳、豚ひき肉、さば、ツナ 缶、脱脂粉乳	オレンジ、板こんにやく、ねぎ、にんじん、だいこん、きゅ うり、ごぼう、切り干しだいこん、すりごま	788.5(648.2) 2.1(2.0)
19 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	
21 月	麦茶 甘食	ご飯、マグロの五色揚げ、ほうれんそうともやし のナムル、もやしと油揚げの味噌汁、グレープフ ルーツ	牛乳・ミルク フルーツサンド	米、さつまいも、片栗 粉、米ぬか油、砂糖、ご ま油、食パン	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米み そ、油揚げ、○脱脂粉乳	もやし、ほうれんそう、グレープフルーツ、にんじん、葉ね ぎ、グリーンピース、ごま、焼きのり、みかん、バナナ	615.7(489.9) 1.8(1.7)
22 火	麦茶 せんべい	食パン、じゃがいものミートグラタン、春雨サラ ダ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 鮭チーズおにぎり	じゃがいも、小麦粉、 マーガリン、はるさめ、 油、砂糖	ベーコン、チーズ、牛乳、ハム、 脱脂粉乳、鮭、かつお節	たまねぎ、きゅうり、にんじん	461.5(280.9) 2.4(1.5)
23 水	麦茶 スティック人參	ご飯、焼き魚、こんにやく金平、麩とわかめの味 噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、焼ふ、砂糖、油、米	○牛乳、鮭、○脱脂粉乳	◎バナナ、オレンジ、ごぼう、板こんにやく、にんじん、た けのこ、ごま、カットわかめ	494.6(401.3) 2.5(2.3)
24 木	麦茶 せんべい	ご飯、チキン南蛮、ブロッコリーのレモン醤油サラ ダ、ワンタンスープ、ぶどう 【誕生会メニュー】	フローズンゼリー	米、マヨネーズ、片栗 粉、砂糖、油、米ぬか油	鶏もも肉、卵	ぶどう、ブロッコリー、こまつな、にんじん皮むき、もやし、 コーン、レモン果汁、しょうが、パセリ	581.0(463.8) 2.1(1.8)
25 金	麦茶 やさしいパン	うどん、サラダうどん、揚げしゅうまい、グレープ フルーツ	牛乳・ミルク ビスコ	ゆでうどん、マヨネー ズ、小麦粉、油、やさ しいパン	○牛乳、豚肉、ツナ缶、○脱脂 粉乳	グレープフルーツ、トマト、コーン、オクラ、きゅうり、レタス	522.9(429.9) 2.2(2.0)
26 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、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
28 月	麦茶 さといもポー ル	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、きのこ汁、 グレープフルーツ	牛乳・ミルク たこやき	米、◎さといも、じゃがい も、油、砂糖、◎砂糖	たらこ、豚肉、凍り豆腐、米み そ、たこ	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、板こんにやく、ぶな しめじ、ゆで、たけのこ、えのきたけ、さやえんどう、干し しいたけ	453.1(416.6) 2.8(2.4)
29 火	麦茶 ビスコ	ご飯、かじきの揚げおろし、三色ごま和え、豆腐と なめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ざくざくクッキー	米、○小麦粉、さといも、○ コーンフレーク、○バター、 ○砂糖、マヨネーズ、油、 砂糖	○牛乳、かじき、豆腐、米みそ、 いわし、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、なめこ、ねぎ、たま ねぎ	660.8(601.3) 1.9(1.7)
30 水	麦茶 塩きゅうり	ピビンパ丼、ひじきサラダ、青菜スープ、フレッ シュナップル	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、さつまいも、焼ふ、 砂糖、油	ヨーグルト、小イワシ、豚肉	きゅうり、もやし、レタス、こまつな、ほうれんそう、たけの こ、しめじ、えのき、にんじん、干し椎茸、ひじき、にんに く、しょうが、ごま、フレッシュナップル	537.4(499.7) 2.4(2.1)
31 木	麦茶 チーズ、クラッ カー	うどん、枝豆と野菜の天ぷら、ゆで卵、やくみ、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、小麦粉、 米ぬか油	○牛乳、卵、しらす干し、かつお 節、○脱脂粉乳、◎プロセス チーズ	グレープフルーツ、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	531.7(491.1) 2.6(2.7)
※献立は都合により変更する場合があります。							平均
							537(481) 2.2(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、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、給食やおやつでそのを心待ちにしたり五感を通じて夏を感じています。

