

8月予定献立表



新保保育園

		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)			献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
3	月	夏のちらし寿司 大花火汁 青のりポテト 冷凍みかん [354kcal]	鮭フレーク きゅうり 人参 コーン缶 木綿豆腐 かまぼこ えのき 長ねぎ オクラ もずく じゃがいも	お茶 菓子	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	26	水	丸パン 魚のパン粉焼き 海藻サラダ ヨーグルト 豆乳スープ [477kcal]	鮭 ノンエッグマヨネーズ 海藻サラダ ツナ キャベツ 人参 きゅうり ベーコン ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ しめじ	豆乳 菓子	お茶 枝豆おにぎり
4	火	ロールパン ビーンズサラダ バーベキューチキン トマトスープ [314kcal]	鶏もも肉 にんにく 大豆 枝豆 きゅうり 人参 コーン缶 トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ しめじ ベーコン	豆乳 菓子	牛乳 菓子	27	木	豆乳みそラーメン じゃがじゃこサラダ アップルシャーベット [433kcal]	豚ひき肉 もやし 人参 キャベツ にら なると 木くらげ コーン缶 にんにく しょうが じゃがいも ちりめんじゃこ きゅうり すりごま	牛乳 菓子	うちゅうクッキング お茶 ピザトースト
5	水	マーボー茄子丼 酢の物 かきたま汁 冷凍パイナップル [433kcal]	豚ひき肉 なす 玉ねぎ 木綿豆腐 卵 人参 黄ピーマン にら 干しいたけ 青菜 キャベツ きゅうり みかん えのき 長ねぎ	お茶 菓子	スキムミルク 菓子	28	金	ご飯 カラフルサラダ 魚のごまだれ焼き まめまめみそ汁 [421kcal]	鯖 キャベツ きゅうり ひじき 赤ピーマン 黄ピーマン ハム 木綿豆腐 油揚げ うち豆 玉ねぎ じゃがいも しめじ 人参	お茶 菓子	スキムココア 菓子
6	木	焼きそば スキムヨーグルト和え 豆腐のスープ [451kcal]	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン 木くらげ 木綿豆腐 ベーコン 長ねぎ カットわかめ パナナ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	牛乳 菓子	お茶 チーズケーキ風 トースト	31	月	ご飯 きりざい たまご焼き フレンチサラダ 夏ののっぺ汁 [442kcal]	納豆 野沢菜漬け かつお節 卵 キャベツ もやし きゅうり コーン缶 ハム ゆうがお 大根 オクラ かまぼこ 油揚げ つきこん	牛乳 菓子	お茶 みそポテト
7	金	ご飯 魚のコーンマヨネーズ ゆかり和え 田舎汁 [390kcal]	鮭 コーン缶 ノンエッグマヨネーズ きゅうり キャベツ 人参 ゆかり粉 もやし 木綿豆腐 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ つきこん しいたけ	お茶 菓子	スキムココア 菓子	ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さが続いています。 夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、よく遊び、よく眠り、体のリズムを整え 楽しく夏を乗り切りましょう！ また、保育園の畑ではなすやきゅうりなどの野菜の収穫が始まりました。自分たちで 植えるところから始まり、水やり、収穫という野菜に関わる経験が来ています。 この経験から少しでも野菜に興味を持ち、 好き嫌いに関係なく食べてくれたらいいと思います。 <u>こまめに水分補給をしましょう！</u> 乳幼児の体は80%を水分が占めています、汗をかいて体温調節をしたり、 尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく 汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。 起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などコップ1杯を目安に飲みましょう。 ○水または麦茶を摂るようにしましょう。 ジュースは糖分が多く、食事が満足に食べられず、夏バテの原因になります。 緑茶や紅茶はカフェインが含まれているため、水分補給に適していません。 ○イオン飲料の飲みすぎに注意！ 改定された「授乳・離乳の支援ガイド」では、「イオン飲料の多量摂取による 乳幼児のビタミンB1欠乏が報告されている」とあります。 特別なとき以外は、水またはお茶にしましょう。					
17	月	夏野菜カレー 切干大根サラダ 冷凍みかん [441kcal]	豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす しめじ トマトホール缶 いんげん にんにく しょうが 切干大根 きゅうり ツナ	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子						
18	火	黒糖食パン カリコりきゅうり 魚と大豆のレモン和え 夏野菜スープ [391kcal]	白身魚 しょうが 大豆 じゃがいも ピーマン きゅうり ウインナー 玉ねぎ ブッキーニ 人参 コーン缶	豆乳 菓子	スキム ヨーグルト和え						
19	水	炒りこ菜ご飯 肉じゃが もやしと青菜のナムル ヨーグルト [387kcal]	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 切干大根 青菜 もやし きゅうり ハム 刻みのり	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 人参マフィン						
20	木	うちゅう2 リクエスト給食 しょうゆラーメン バーベキューチキン アップルシャーベット [329kcal]	豚肉 なると 人参 しなちく もやし 長ねぎ カットわかめ 青菜 しょうが 鶏もも肉 にんにく 大豆 枝豆 きゅうり	お茶 菓子	スキムココア 菓子						
21	金	中華丼 五色和え わかめスープ メロン [465kcal]	生揚げ 豚肉 玉ねぎ 青菜 人参 たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ ハム もやし コーン缶 カットわかめ 長ねぎ	牛乳 菓子	お茶 米粉のカップケーキ (メープル)						
24	月	五目ご飯 魚の塩焼き おかか和え すまし汁 冷凍パイナップル [350kcal]	ごぼう 鶏もも肉 人参 油揚げ いんげん 鮭 キャベツ もやし 青菜 えのき つきこん かまぼこ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子						
25	火	ツナそぼろ丼 磯香和え 豆腐となめこのみそ汁[447kcal]	ツナ 人参 しょうが 卵 枝豆 青菜 もやし 刻みのり ちりめんじゃこ 木綿豆腐 なめこ 油揚げ 長ねぎ	牛乳 菓子	飲むいちご ヨーグルト 菓子						

