



暑い夏が続きますが、夏バテはしていませんか？
 暑い日にはたくさん汗をかくため、しっかりと水分補給をしましょう。
 糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクは、飲みすぎると食欲を失わせ、味覚の発達を妨げます。飲み物は、麦茶や白湯等の糖分のないものにしましょう。

予定

8月21日(木) …誕生会

軽食がお祝いメニューです。
 ヨーグルトケーキ
 フルーツ
 りんごジュース(2歳から)

今月のフルーツ:

スイカ・なし・夏みかんなど

		朝のおやつ	昼食	軽食			主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
25	月	ふかし芋 牛乳	冷麦(人参・椎茸・さつま揚げ) かき揚げ(海老・玉葱) (乳児:ひらめの天ぷら) いんげんのおかか和え	肉味噌ゴーヤ 焼きおにぎり フルーツ 牛乳	昼 食 の 主 材 料	米 油 冷麦 砂糖 小麦粉	さつま揚げ えび ひらめ 卵 豚ひき肉	なし いんげん 玉ねぎ 人参 ゴーヤ あさつき 干しいたけ	エネルギー-527kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.7g	
12 26	火	南瓜 牛乳	夏野菜カレーライス(1才 ハヤシライス) キャベツとツナのサラダ トマト 牛乳(幼児)	フルーツ寒天 ポップコーン 牛乳(乳児)		米 砂糖 米油 上新粉 ポップコーン はちみつ	豚ひき肉 ツナ バター	トマト かぼちゃ キャベツ もも缶 みかん缶 ズッキーニ メロン 玉ねぎ いんげん 人参 赤ピーマン 黄ピーマン りんご セロリー にんにく 生姜	エネルギー-615kcal 蛋白質 17.0g 脂質 23.1g	
13 27	水	ふかし芋 牛乳	御飯 すまし汁(えのき・麩・葱) 鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 南瓜の煮物	サーターアランダギー フルーツ 牛乳		米 小麦粉 黒砂糖 麩 米油 砂糖	鮭 卵 味噌	かんきつ類 かぼちゃ なす えのきたけ ピーマン ねぎ	エネルギー-601kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16.4g	
14 28	木	南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉とズッキーニの炒めもの じゃが芋の煮物	梅じゃこおにぎり フルーツ 牛乳		米 じゃが芋 米油 砂糖	豚肉 豆腐 しらす干し 味噌	なし ズッキーニ なめこ 人参 梅干し ねぎ	エネルギー-602kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.2g	
1 15 29	金	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(大根・麩・油揚げ) 豆腐とツナの寄せ揚げ 人参の煮物 オクラのおかか和え	かるかん 炒り子 牛乳		米 麩 黒ごま 長いも 砂糖 さつま芋 米油 上新粉 小麦粉	豆腐 油揚げ 卵 かつお節 炒り子 ツナ 牛乳	人参 大根 オクラ ねぎ しょうが	エネルギー-502kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.6g	
2 16 30	土	せんべい 牛乳	御飯 野菜スープ チーズハンバーグ さつま芋の煮物 ズッキーニとベーコンのソテー	いちごヨーグルト アイス フレンチポテト		米 じゃが芋 さつま芋 砂糖 パン粉 米油	豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト 豆腐 ベーコン ピザ用チーズ	玉ねぎ ズッキーニ いちごジャム キャベツ 人参	エネルギー-562kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.7g	
4 18	月	ふかし芋 牛乳	ジャージャー麺 金時豆の煮豆 キャベツとハムのサラダ 牛乳(幼児)	ツナマヨおにぎり フルーツ 牛乳(乳児)		中華麺 うどん 米油 ごま油 マヨネーズ(卵不 使用) 米 砂糖	豚ひき肉 金時豆 ツナ ハム 味噌 赤味噌	すいか 玉ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり 干しいたけ	エネルギー-620kcal 蛋白質 24.5g 脂質 16.7g	
5 19	火	南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ・油揚げ・葱) かじきの竜田揚げ 人参の含め煮 きゅうりとわかめの酢の物	おからケーキ 枝豆(乳児:炒り子) 牛乳		米 小麦粉 砂糖 米油	かじき バター 卵 おから 味噌 油揚げ 炒り子	人参 きゅうり しめじ えだまめ 干しぶどう わかめ ねぎ 生姜	エネルギー-635kcal 蛋白質 23.6g 脂質 25.1g	
6 20	水	ふかし芋 牛乳	御飯 すまし汁(キャベツ・玉ねぎ) 鶏肉のしそ味噌焼き 切り昆布の煮つけ オクラのお浸し	水羊羹 とうもろこし 牛乳 (乳児:焼き南瓜)		米 砂糖 米油 黒砂糖	鶏もも肉 味噌 さらしあん 油揚げ	とうもろこし オクラ キャベツ 玉ねぎ 人参 刻み昆布 しそ かぼちゃ	エネルギー-529kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.3g	
7 21	木	南瓜 牛乳	御飯 御飯 味噌汁(豆腐・わかめ・葱) さわらの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのおかか和え	バナナヨーグルト フレンチポテト お茶		米 じゃがいも 砂糖 米油	ヨーグルト 鯖 豆腐 味噌 鶏ひき肉 かつお節	バナナ とうがん いんげん ねぎ わかめ 生姜	エネルギー-517kcal 蛋白質 22.6g 脂質 14.5g	
8 22	金	ふかし芋 牛乳	御飯 冬瓜スープ 鶏のから揚げ(青のり) トマト 小松菜とハムのソテー	冷麦 とうもろこし天 牛乳		米 冷麦 砂糖 小麦粉 米油 片栗粉 コーンスターチ	鶏もも肉 ハム 鶏ひき肉 卵	トマト こまつな とうもろこし とうがん 玉ねぎ 人参 ねぎ あさつき 生姜 あおのり	エネルギー-595kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.1g	
9 23	土	せんべい 牛乳	御飯 中華スープ チンジャオロース さつま芋の煮物 キャベツのお浸し	カレーピラフ フルーツ 牛乳		米 さつま芋 米油 ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 豚ひき肉 バター	かんきつ類 キャベツ たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン 人参 生姜	エネルギー-681kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.5g	

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。
 朝のおやつは1~2才児に提供しています。
 1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)