



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22日(木) …誕生会

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

8月5日(月) …土用丑の日

幼児の主菜が鰻のかば焼き、
(乳児は鱈の塩焼き)

副菜が南瓜の煮物・小松菜のお浸しになります。

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
26	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)	昼 食 の 主 材 料	中華麺 米 砂糖 ごま油 油	味噌 金時豆 豚肉 ツナ ハム	玉葱 きゃべつ たけのこ きゅうり 干し椎茸	エネルギー632kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.3g
13 27	火 南瓜 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 いんげんのおかか和え	みかん寒天 おさつスナック 牛乳		米 砂糖 長芋 麩 油 さつま芋	味噌 豆腐 油揚げ 卵 ツナ	大根 ねぎ 生姜 人参 いんげん みかん缶	エネルギー456kcal 蛋白質 15.2g 脂質 11.6g
14 28	水 ふかし芋 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	冷麦 とうもろこし天 牛乳		米 冷麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	豚肉 豆腐 味噌 卵	とうもろこし ズッキーニ なめこ 人参 玉葱 あさつき ねぎ	エネルギー619kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.0g
1 15 29	木 南瓜 牛乳	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ・葱) さわらの照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 オクラのおかか和え	サーターアングギー フルーツ 牛乳		米 砂糖 小麦粉 油 黒砂糖	豆腐 さわら 卵 かつお節	とうがん 人参 ねぎ 生姜 オクラ	エネルギー587kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.2g
2 16 30	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	バナナヨーグルト フレンチポテト お茶		米 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋	ヨーグルト 鶏肉 ハム 鶏ひき肉	バナナ トマト 小松菜 冬瓜 人参 ねぎ 生姜 青のり	エネルギー512kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.2g
3 17 31	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 オクラのお浸し	手作り野菜棒 フルーツ 牛乳		米 砂糖 ごま油 春雨 小麦粉 さつまいも 油	豚肉	ピーマン 生姜 オクラ たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜	エネルギー668kcal 蛋白質 20.1g 脂質 24.1g
5 19	月 ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・麩) 鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 南瓜の煮物	肉味噌ゴーヤ 焼きおにぎり フルーツ 牛乳		米 麩 油 砂糖	味噌 鮭 豚ひき肉	キャベツ しめじ なす ピーマン かぼちゃ ゴーヤ	エネルギー668kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.0g
6 20	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 小麦粉 油 砂糖 ポップコーン	豚ひき肉 ツナ バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご いんげん かぼちゃ ズッキーニ セロリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト みかん缶 もも缶 メロン	エネルギー615kcal 蛋白質 17.0g 脂質 23.1g
7 21	水 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) 焼き南瓜 いんげんのおかか和え	ご当地おにぎり(麦) フルーツ 牛乳		冷麦 米 押麦 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油	さつま揚げ 味噌 えび 卵	人参 あさつき 干し椎茸 玉ねぎ かぼちゃ いんげん	エネルギー462kcal 蛋白質 17.4g 脂質 6.6g
8 22	木 南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・なす・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 油 砂糖 黒砂糖	鶏肉 味噌 さらしあん 油揚げ	玉ねぎ えのきたけ なす 人参 切り昆布 しそ オクラ とうもろこし	エネルギー539kcal 蛋白質 23.3g 脂質 16.8g
9 23	金 ふかし芋 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 キュウリとわかめの酢の物	おからケーキ 枝豆(乳児炒り子) 牛乳	米 小麦粉 砂糖	かじき おから 牛乳 バター 卵 味噌 油揚げ	人参 きゅうり しめじ 枝豆 干しぶどう ねぎ 生姜 わかめ	エネルギー636kcal 蛋白質 24.1g 脂質 24.8g	
10 24	土 せんべい 牛乳	御飯 野菜スープ 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 油 砂糖 パン粉 ジャム さつまいも	豚ひき肉 ベーコン 豆乳 豆乳ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 ズッキーニ いちごジャム	エネルギー556kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.6g	

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。)