

8月献立予定表

卵 乳 小麦



曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	食品の働き			間食献立名 (3時のおやつ)
				血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	
1 木	おせんべい お茶	ごはん	鶏の唐揚げ ごま和え コンソメスープ グレープフルーツ	鶏肉 わかめ ベーコン	ごはん	人参 インゲン ブロッコリー 玉葱	フルーツヨーグルト お茶
2 金	クッキー お茶	ごはん	焼肉風 和風マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 ハム ハンペン	ごはん マカロニ	人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり しめじ 長ねぎ	クレープ (いちご) 牛乳
3 土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ バナナ	豚肉	中華麺	人参 キャベツ もやし	
5 月	クッキー お茶	ふりかけ ごはん	マヨパン粉焼き 和風サラダ なめこのみそ汁 パイナップル	鶏肉 竹輪 豆腐	ごはん	キャベツ きゅうり 人参 なめこ 玉葱	キラキラゼリー お茶
6 火	ビスケット お茶	ごはん	夏野菜カレー 福神漬け ポイルドサラダ オレンジ	豚肉	ごはん じゃがいも	かぼちゃ 玉葱 ナス ピーマン 人参 ブロッコリー アスパラ インゲン ヤングコーン	ドーナツ 牛乳
7 水	クラッカー お茶	中華麺	冷やし中華 チーズ バナナ	卵 チーズ ハム	中華麺	きゅうり もやし	バニラアイス (豆乳) お茶
8 木	おせんべい お茶	ごはん	ピザ春巻き おかか和え 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ピザ春巻き 豆腐	ごはん	白菜 きゅうり 長ねぎ 人参	バナナケーキ 牛乳
9 金	クッキー お茶	トマトモツァ レパン	ナゲット 温野菜 コンソメスープ オレンジ	ナゲット	トマトモツァ レパン	人参 ブロッコリー アスパラ インゲン 玉葱 ほうれん草 コーン	たこ焼き 牛乳
10 土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーカマ バナナ	豚小間 油揚げ チーカマ	うどん	人参 長ねぎ しいたけ	
13 火	ビスケット お茶	中華麺	塩焼きそば チーズ バナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	人参 キャベツ もやし	お米でスイートポテト お茶
14 水	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーカマ オレンジ	鶏挽肉 チーカマ	パスタ	玉葱 ピーマン	いちごスティックケーキ お茶
15 木	クッキー お茶	うどん	鶏塩うどん チーズ グレープフルーツ	鶏挽肉 チーズ	うどん	大根 ほうれん草 人参	オレンジゼリー おせんべい お茶
16 金	ビスケット お茶	パスタ	和風ツナスパゲティ チーカマ オレンジ	シーチキン チーカマ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	さつま芋と栗のタルト お茶
17 土	おせんべい お茶	うどん	けんちんうどん チーズ バナナ	豚小間 チーズ	うどん	大根 人参 しいたけ	
19 月	おせんべい お茶	ロールパン	ウィンナー ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	ウィンナー わかめ	ロールパン	ブロッコリー 人参 きゅうり レタス インゲン 玉葱 コーン	とうもろこし 牛乳
20 火	クッキー お茶	うどん	サラダうどん 豆腐の磯辺揚げ スイカ	卵 シーチキン 豆腐の磯辺揚げ	うどん	レタス きゅうり トマト	コーンフレーク 牛乳
21 水	ビスケット お茶	ごはん	鮭の西京焼き 酢の物 大根のみそ汁 グレープフルーツ	鮭 わかめ 油あげ	ごはん ふ	きゅうり 大根 長ねぎ	リッツサンド 牛乳
22 木	おせんべい お茶	ふりかけ ごはん	しゅうまい ごま和え 春雨スープ オレンジ	しゅうまい	ごはん 春雨	インゲン キャベツ 人参 玉葱 コーン	チーズスティックパン 牛乳
23 金	クラッカー お茶	ほうれん草 フェタチーズパン	ナゲット ツナサラダ わかめスープ 巨峰	シーチキン ナゲット わかめ ベーコン	ほうれん草 フェタチーズパン	玉葱 人参 ニラ レタス きゅうり キャベツ	たい焼き 牛乳
24 土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ バナナ	豚小間 油揚げ チーズ	うどん	人参 長ねぎ しいたけ	
26 月	クッキー お茶	ごはん	鯖の塩焼き サラスパ もずく入りかき玉スープ オレンジ	鯖 ハム 卵 もずく	ごはん サラスパ	人参 きゅうり 玉葱 コーン	フルーツポンチ お茶
27 火	ビスケット お茶	ごはん	ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	合挽肉 卵 塩昆布 油あげ	ごはん パン粉	玉葱 キャベツ きゅうり ほうれん草 長ねぎ	付け合わせパン 牛乳
28 水	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば ワンタンスープ バナナ	豚挽肉 ワンタン	中華麺	玉葱 小松菜 キャベツ もやし 人参	おかかおにぎり お茶
29 木	クッキー お茶	ごはん	ハヤシライス 温野菜 グレープフルーツ	牛小間	ごはん	ブロッコリー インゲン コーン 玉葱 人参	バナナスティックケーキ 牛乳
30 金	クラッカー お茶	ごはん	鶏肉の南部焼き もやしサラダ きのこの赤だし オレンジ	鶏肉 豆腐	ごはん	もやし キャベツ 人参 きゅうり コーン しいたけ ごぼう 長ねぎ	プリンタルト 牛乳
31 土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ バナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉葱 ピーマン	

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食や昼食を抜かないように心掛けましょう。

未満児 エネルギー 355.0kcal たんぱく質10.8g 脂肪8.1g 食塩相当量1.1g (8月平均栄養価)
 以上児 エネルギー 422.1kcal たんぱく質15.3g 脂肪11.0g 食塩相当量1.5g (主食を含む)

(材料の都合により献立を変更する事があります)
 (3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)
 (*15時のおやつは、栄養価に含まれません)

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、アメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ほうれん草など、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「こみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のこけには発ガン性物質があり、返えられる大相おろしの消化薬がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

