

8がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
土	1 15 29	ビスケット 麦茶	豚丼 わかめときゅうりの酢の物 青菜の味噌汁 ゼリー	きなこトースト 豆乳
月	3 24	ハイハイ 麦茶	夏野菜カレー 水菜とかぶのサラダ もやしのスープ ヨーグルト	フレンチトースト 豆乳
火	4 18	ビスコ 麦茶	ご飯 かじきののりチーズ焼き 青菜のごま和え じゃが芋の味噌汁 バナナ	アイスboxクッキー 豆乳
水	5 19	甘辛せんべい 麦茶	パン 鶏のマーマレード焼き オクラのサラダ 玉ねぎとコーンのスープ グレープフルーツ	塩昆布焼きそば 麦茶
木	6 20	ビスコ 麦茶	シーフードパスタ キャベツとハムの和風和え 豆腐のスープ オレンジ	わんぱくおにぎり 麦茶
金	7 21	クラッカー 麦茶	ご飯 鮭の醤油バター 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁 すいか 21日ぶどう	バナナのパウンドケーキ 豆乳
土	8 22	ビスケット 麦茶	カレーうどん 竹輪とこんにゃくのおかか炒め ゼリー	シュガーマドレーヌ 豆乳
火	11 25	ビスコ 麦茶	ジャージャー麺 厚揚げの炒め煮 キャベツのスープ グレープフルーツ	ツナのりにぎり 麦茶
水	12 26	甘辛せんべい 麦茶	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 和風ポテトサラダ かぶの味噌汁 すいか 26日バナナ	パンプキンスコーン 豆乳
木	13	クラッカー 麦茶	ご飯 魚とチーズの春巻き 春雨サラダ わかめのスープ オレンジ	アイス 麦茶
金 木	14 27	ビスコ 麦茶	鶏ごぼうパン トマトとフルーツのサラダ 卵スープ グレープフルーツ 27日ぶどう	わかめしらすご飯 麦茶
金	28	クラッカー 麦茶	チキンライス ほうれん草のキッシュ 彩りサラダ マカロニスープ ヨーグルト	紅茶
月	17 31	ハイハイ 麦茶	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ えのきのスープ オレンジ	チーズ蒸しパン 豆乳

今月の平均栄養価

*エネルギー 525Kcal *たんぱく質 16.3g
*脂質 17.0g *塩分 1.9g未滿

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります
※保育園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳 成分は入っていません

※3日のカレーは備蓄品のアンパンマンカレーを使用します。レトルトパウチから自分でカレーを出す経験をしてもらいます。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



