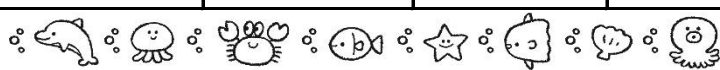


| 日  | 曜 | 日 | 献立名                                                                                                                                                                                                                                                                    | 主 な 食 材 と そ の 働 き                                                                    |                                                            |                                        | 未満児<br>付け合わせ       | お や つ         |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|---------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 血や肉、骨になる<br>食べもの(赤)                                                                  | 体の調子を整える<br>食べもの(緑)                                        | 熱や力になる<br>食べもの(黄)                      |                    | 未満児(9時)       | 全園児(3時)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 1  | 金 |   | みそ焼き肉・中華風冷奴・トマト<br>わかめ卵スープ・グレープフルーツ                                                                                                                                                                                                                                    | 豚肉・絹ごし豆腐<br>卵                                                                        | 人参・玉ねぎ・小松菜<br>トマト・わかめ・ねぎ<br>グレープフルーツ                       | ごま油・片栗粉<br>ドレッシング                      | かぼちゃご飯             | 麦茶・お菓子        | 牛乳<br>ゆでとうもろこし    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 2  | 土 |   | ミートローフ・切干大根のサラダ<br>豆腐とわかめのすまし汁・パイン缶                                                                                                                                                                                                                                    | 豚ひき肉・鶏ひき肉<br>しらす干し・絹ごし豆腐                                                             | 玉ねぎ・ピーマン・切干大根<br>きゅうり・人参・もやし・わかめ<br>パイン缶                   | 片栗粉・油・砂糖                               | キャンディチーズ           | 豆乳・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 3  | 日 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 4  | 月 |   | 厚揚げの中華丼・キャンディチーズ・中華風コーンスープ<br>切干大根とハムの中華風サラダ・ミニゼリー                                                                                                                                                                                                                     | 厚揚げ・豚肉・ハム<br>チーズ・卵                                                                   | 玉ねぎ・人参・えのきたけ・ねぎ<br>いんげん・切干大根・きゅうり<br>クリームコーン缶・干しいたけ        | 春雨・ごま油・砂糖<br>片栗粉・ごま                    | ボイルウィンナー           | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 5  | 火 |   | バーベキューボーークソテー・小松菜の磯和え<br>豆腐とさつまいものみそ汁・バナナ                                                                                                                                                                                                                              | 豚肉・木綿豆腐<br>脱脂粉乳                                                                      | 玉ねぎ・赤ピーマン・小松菜<br>もやし・人参・刻みのり<br>ねぎ・バナナ                     | 三温糖・さつまいも                              | ピラフ                | 麦茶<br>ミニソーセージ | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 6  | 水 |   | 鶏肉のレモン焼き・かぼちゃサラダ・オレンジ<br>トマトたっぷりラタトゥイユ風スープ                                                                                                                                                                                                                             | 鶏もも肉・ベーコン<br>おから・大豆水煮缶                                                               | かぼちゃ・きゅうり・コーン<br>トマト・なす・玉ねぎ<br>ズッキーニ・オレンジ                  | 砂糖・片栗粉<br>マヨネーズ                        | ペペロンチーノ風<br>ブロッコリー | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 7  | 木 |   | なすミートスパゲティ・チキンナゲット・メロン<br>チンゲン菜のしらす和え・コーンミルクスープ                                                                                                                                                                                                                        | 豚ひき肉・脱脂粉乳・粉チーズ<br>冷凍チキンナゲット・しらす干し<br>牛乳・ベーコン                                         | なす・玉ねぎ・人参・粉パセリ<br>チンゲン菜・メロン<br>クリームコーン缶                    | スパゲティ・小麦粉<br>砂糖                        | じゃこおにぎり            | 豆乳・お菓子        | 牛乳<br>カルピス豆腐マフィン  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 8  | 金 |   | さわらのカレー粉揚げ・パスタサラダ<br>じゃがいもとあさりのみそ汁・キウイフルーツ                                                                                                                                                                                                                             | さわら・ツナ缶・脱脂粉乳<br>冷凍あさりむき身                                                             | 人参・きゅうり・コーン<br>玉ねぎ・いんげん<br>キウイフルーツ                         | 片栗粉・油・サラスパ<br>マヨネーズ・じゃがいも              | 人参ご飯               | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 9  | 土 |   | カレーチーズオムレツ・マカロニサラダ<br>野菜スープ・磯納豆・みかん缶                                                                                                                                                                                                                                   | 卵・粉チーズ・脱脂粉乳・牛乳<br>豚ひき肉・ハム・ベーコン<br>ひきわり納豆                                             | ピーマン(緑・赤・黄)・人参<br>コーン・きゅうり・キャベツ<br>玉ねぎ・刻みのり・みかん缶           | じゃがいも・油<br>マカロニ・マヨネーズ                  | レタス                | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 10 | 日 |   | <div>どんな行事？ お盆 </div> <div>お盆は、先祖の霊を迎えて供養する行事です。<br/>8月13日の夕方になると、先祖の霊が道に迷わ<br/>ないように迎え火をたいたり、盆棚をつくって<br/>夏の作物を供えたり、なすや<br/>きゅうりでつくった牛や馬を<br/>飾ったりします。お盆の終わ<br/>りには、送り火をたきます。</div> |                                                                                      |                                                            |                                        |                    |               |                   | <div>【夏の食生活チェック】</div> <div>夏の食生活は乱れていませんか？<br/>チェックしてみましょう。</div> <div><input type="checkbox"/> 朝食はきちんと食べましたか？<br/><input type="checkbox"/> 規則正しい時間に3食を食べていますか？<br/><input type="checkbox"/> 冷たいものをとりすぎていませんか？<br/><input type="checkbox"/> 普段の水分補給は、水や麦茶などに<br/>していますか？<br/><input type="checkbox"/> 夏野菜や果物をとっていますか？</div>  |  |
| 11 | 月 |   | 山 の 日                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 12 | 火 |   | お 盆 休 み                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 13 | 水 |   | お 盆 休 み                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 14 | 木 |   | お 盆 休 み                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 15 | 金 |   | お 盆 休 み                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 16 | 土 |   | 豆腐のコーンみそ焼き・いんげんのツナ和え<br>キャベツとえのきのすまし汁・のりたま・ミニゼリー                                                                                                                                                                                                                       | 木綿豆腐・ツナ缶                                                                             | クリームコーン缶・いんげん<br>人参・玉ねぎ・キャベツ<br>えのきたけ・わかめ                  | 砂糖                                     | ミートボール             | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 17 | 日 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 18 | 月 |   | 夏野菜のキーマカレー・たまごサラダ<br>フライドポテト・福神漬・黄桃缶・牛乳                                                                                                                                                                                                                                | 豚ひき肉・脱脂粉乳<br>卵・牛乳                                                                    | トマト・玉ねぎ・なす・ズッキーニ<br>ピーマン(緑・赤・黄)・青のり・黄桃缶<br>冷凍ミックスベジタブル・福神漬 | マヨネーズ・油<br>冷凍フライドポテト                   | ピースご飯              | 麦茶・お菓子        | ポッキンアイス           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 19 | 火 |   | 豚肉の香味焼き・あさりとキャベツの豆乳汁<br>ブロッコリーのおかか和え・オレンジ                                                                                                                                                                                                                              | 豚肉・かつお節・豆乳<br>冷凍あさりむき身                                                               | もやし・ブロッコリー・人参<br>キャベツ・玉ねぎ・オレンジ<br>クリームコーン缶                 | 片栗粉                                    | ミニトマト              | 麦茶<br>チーズかまぼこ | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 20 | 水 |   | 野菜たっぷり夏マーボー・焼きギョーザ<br>人参とちくわの塩昆布マリネ・すいか・麦茶                                                                                                                                                                                                                             | 木綿豆腐・豚ひき肉<br>脱脂粉乳・冷凍ギョーザ<br>ちくわ                                                      | 玉ねぎ・なす・ピーマン・人参<br>塩昆布・すいか                                  | ごま油・砂糖・片栗粉<br>油・ごま                     | チャーハン              | 豆乳・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 21 | 木 |   | 白身魚の包み焼き・鶏肉と小松菜のみそ汁<br>ひじきとさつまいもの炒り煮・バナナ                                                                                                                                                                                                                               | たら・さつま揚げ<br>鶏ひき肉・脱脂粉乳                                                                | 玉ねぎ・赤ピーマン・ひじき<br>えのきたけ・人参・いんげん<br>キャベツ・小松菜・バナナ             | 油・さつまいも<br>砂糖・片栗粉                      | 和風冷奴               | 麦茶・お菓子        | 牛乳<br>焼きもちろこしおにぎり |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 22 | 金 |   | 台湾風唐揚げ・ポテトサラダ<br>ねばねばみそ汁・キウイフルーツ                                                                                                                                                                                                                                       | 鶏もも肉・ハム<br>脱脂粉乳                                                                      | ねぎ・おくら・なめこ・人参<br>冷凍ミックスベジタブル<br>モロヘイヤ・キウイフルーツ              | 片栗粉・小麦粉・油・三温糖<br>ごま油・じゃがいも<br>マヨネーズ・砂糖 | レタス                | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 23 | 土 |   | 鶏肉のトマトソース煮・粉ふきいも<br>冬瓜のスープ・ミニゼリー                                                                                                                                                                                                                                       | 鶏もも肉・卵                                                                               | 玉ねぎ・赤ピーマン・青のり<br>ホールトマト缶・冬瓜・人参<br>わかめ・ねぎ                   | 砂糖・片栗粉<br>じゃがいも                        | ゆでブロッコリー           | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 24 | 日 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 25 | 月 |   | コーン入りクラムチャウダー・ナポリタン<br>野菜のツナサラダ・オレンジ                                                                                                                                                                                                                                   | 冷凍あさりむき身・牛乳<br>脱脂粉乳・ツナ缶<br>魚肉ソーセージ                                                   | コーン・玉ねぎ・人参<br>マッシュルーム缶・キャベツ<br>きゅうり・ピーマン・オレンジ              | じゃがいも・スパゲティ<br>ごまドレッシング                | 食パン                | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 26 | 火 |   | ししゃものごま焼き・もやしとわかめのナムル<br>鶏肉と野菜の豆乳汁・洋梨缶                                                                                                                                                                                                                                 | ししゃも・ハム・豆乳<br>鶏もも肉・絹ごし豆腐                                                             | もやし・人参・わかめ・玉ねぎ<br>キャベツ・えのきたけ<br>クリームコーン缶・洋梨缶               | 油・ごま・ごま油                               | ゆでとうもろこし           | 麦茶・お菓子        | 牛乳<br>小松菜のポテトおやき風 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 27 | 水 |   | 冷やしただぬきうどん・煮玉子・春巻き<br>鶏ささみと野菜のたっぷり和え・バナナ                                                                                                                                                                                                                               | かまぼこ・卵<br>冷凍春巻き・鶏ささみ                                                                 | わかめ・きゅうり・刻みのり<br>キャベツ・人参・バナナ                               | ゆでうどん・天かす<br>砂糖・油・ごまドレッシング             | 鮭わかめおにぎり           | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 28 | 木 |   | お 弁 当 の 日                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                            |                                        |                    | 豆乳・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 29 | 金 |   | 夏の豚汁・納豆野菜和え・メロン<br>チーズ入りスクランブルエッグ                                                                                                                                                                                                                                      | 豚肉・高野豆腐・卵・ハム<br>脱脂粉乳・チーズ・牛乳<br>ひきわり納豆                                                | トマト・ピーマン・ごぼう<br>玉ねぎ・キャベツ・小松菜<br>もやし・メロン                    | 糸こんにゃく・油<br>マヨネーズ                      | ヤシヨム風<br>ウィンナー     | 麦茶<br>ミニゼリー   | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 30 | 土 |   | 厚揚げの炒め物・おくらの梅和え<br>わかめとチンゲン菜のスープ・キウイフルーツ                                                                                                                                                                                                                               | 生揚げ・豚ひき肉<br>かつお節                                                                     | 玉ねぎ・人参・しらめし・ねぎ<br>きゅうり・おくら・チンゲン菜<br>梅干し・わかめ・コーン・キウイ        | ごま油・片栗粉・砂糖                             | トマト                | 麦茶・お菓子        | 牛乳・お菓子            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 31 | 日 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                            |                                        |                    |               |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |



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。食事を通し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B<sub>1</sub>(豚肉・レバー・豆腐)

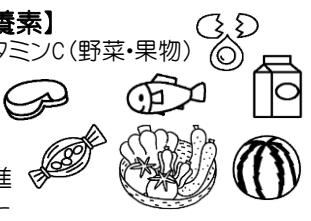
◎ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

【落ちた食欲を取り戻す味つけ】

◎カレー味→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



|             | 以上児目標量 | 今月の平均 | 未満児目標量 | 今月の平均 |
|-------------|--------|-------|--------|-------|
| エネルギー(kcal) | 410    | 343   | 506    | 462   |
| たんぱく質(g)    | 20.5   | 18.2  | 20.3   | 18.8  |
| 脂質(g)       | 17.1   | 16    | 15.2   | 16.3  |
| 食塩(g)       | 1.6    | 1.7   | 1.5    | 1.6   |

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

