

8月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	火	牛乳 せんべい	めん	冷やし中華・南瓜のそぼろ煮 スイカ	ハム・卵・人参・きゅうり・わかめ・トマト 鶏挽肉・南瓜・スイカ	手作りゼリー	356	13.3	5.4
2	水	麦茶 カルケット	ごはん	わかめごはん・花しゅうまい 中華サラダ・かき卵スープ	豚挽肉・玉葱・椎茸・シウマイの皮・ハム・もやし きゅうり・卵・玉葱・人参・えのき・わかめ	牛乳 マーラカオ	564	21.2	21.8
3	木	麦茶 チーズ	ごはん	ゴーヤチャンプルー・春雨サラダ スープ	豚肉・豆腐・ゴーヤ・玉葱・人参・卵・緑豆春雨 きゅうり・わかめ・もやし・ふ・えのき	麦茶 バナナ	420	14.3	11.8
4	金	麦茶 ウエハース	ごはん	カレーピラフ・鶏肉のパン粉焼き コーンサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・マッシュルーム・鶏肉 キャベツ・きゅうり・コーン・豆腐・もやし	シャーベット	422	17.8	10.9
5	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	182	7.1	5.0
7	月	牛乳 ボーロ	ごはん	マーボー丼・ばんさんす スープ	豚挽肉・豆腐・人参・長葱・椎茸・ニラ・にんにく ハム・緑豆春雨・もやし・きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 子供用食	344	12.3	6.8
8	火	牛乳 マンナ	うどん	五目うどん・ドレッシング漬け バナナ	鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸 かぶ・きゅうり・人参・バナナ	麦茶 チャーハンおにぎり	476	14.4	12.0
9	水	麦茶 スイカ	ごはん	夏野菜カレー・茹で卵 福神漬け・トマトサラダ	豚肉・南瓜・玉葱・人参・なす・オクラ・卵 福神漬け・キャベツ・きゅうり・トマト	麦茶 変わりピザ	520	16.5	20.9
10	木	麦茶 ビスケット	パン	ジャムマーガリンパン・グラタン ミニゼリー・野菜スープ	鶏肉・マカロニ・玉葱・コーン・チーズ・ベーコン キャベツ・人参・もやし・セロリ・ミニゼリー	牛乳 スイートパンプキン	482	19.8	18.8
12	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
14	月	麦茶 ウエハース	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ミニゼリー	シャーベット	323	9.1	5.9
15	火	麦茶 ボーロ	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき・きゅうり	ゼリー	277	10.0	5.2
16	水	麦茶 せんべい	めん	そうめん・麦茶 チーズ	そうめん・きゅうり・ハム・みかん缶 チーズ	アイスクリーム	402	11.9	4.8
17	木	牛乳 マンナ	ごはん	照り焼き丼・キャベツの胡麻和え みそ汁	鶏肉・玉葱・もみのり・キャベツ・きゅうり もやし・豆腐・わかめ	麦茶 せんべい	433	18.1	13.2
18	金	麦茶 ゼリー	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 コールスローサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・キャベツ・きゅうり・コーン缶	麦茶 ビスケット	495	13.6	20.3
19	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
21	月	牛乳 カルケット	ごはん	豚肉のみそ炒め煮・スープ みかんときゅうりの酢の物	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・生姜 にんにく・きゅうり・わかめ・みかん缶・豆腐	麦茶 カレー蒸しパン	425	14.7	10.3
22	火	麦茶 ボーロ	うどん	冷やしうどん・ささみのごまマヨ和え バナナ	卵・きゅうり・人参・わかめ・干椎茸 鶏ささ身・キャベツ・もやし	フルーツ杏仁	356	9.5	10.4
23	水	牛乳 せんべい	ごはん	ひじきごはん・ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ・みそ汁	油揚げ・人参・ひじき・ちくわ(たら)・きゅうり 切り干し大根・ツナ缶・ふ・もやし	フローズンゼリー	431	13.6	13.6
24	木	麦茶 梨	ごはん	変わり納豆・じゃが芋炒め スパサラダ・みそ汁	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱・玉葱・じゃが芋 ピーマン・スパゲティ・ハム・きゅうり・キャベツ・油揚げ	飲むヨーグルト せんべい	545	17.7	17.6
25	金	麦茶 ウエハース	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン缶・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	538	17.8	24.2
26	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
28	月	牛乳 マンナ	ごはん	ドライカレー・福神漬け 小松菜サラダ・みそ汁	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・福神漬け 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ缶・豆腐・ふ	麦茶 梨	402	13.2	14.5
29	火	麦茶 チーズ	ごはん	豚丼・大根サラダ みそ汁	豚肉・人参・玉葱・小松菜・えのき・ハム・大根 きゅうり・もやし・わかめ	牛乳 ビスケット	480	17.6	17.7
30	水	牛乳 バナナ	ごはん	松風焼き・きんぴらごぼう 塩昆布和え・みそ汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・ごぼう・キャベツ きゅうり・大根・油揚げ	麦茶 レモンケーキ	570	18.3	23.2
31	木	麦茶 きゅうり	パン	ツナサラダ・フライドポテト デラウエア・トマトスープ	きゅうり・ツナ缶・じゃが芋・デラウエア・ベーコン キャベツ・玉葱・人参・もやし・セロリ・トマトジュース	手作りヨーグルト	446	14.6	17.9

8月の目標

- ・乳児
 - ・水分補給や涼しい環境の中で暑さに負けず食事のリズムを整える。
 - ・畑の野菜を通して食への興味や苦手な食材への興味を持つ
- ・幼児
 - ・水分補給や涼しい環境の中で食事をするなど暑さに負けずしっかり食事をする。
 - ・畑の野菜の収穫を通して野菜に興味を持ちおいしく頂く

9日 夏野菜カレー

暑い時期は

ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

