

8月の献立表

令和6年度

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	木	麦茶 きゅうり	パン	いちごジャムパン・グラタン スイカ・野菜スープ	鶏肉・玉葱・マカロニ・コーン・チーズ・スイカ ベーコン・キャベツ・人参・もやし・セロリ	麦茶 スイートパンブキン	471	17.1	14.0
2	金	麦茶 バナナ	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・なす・ピーマン・人参・オクラ・玉葱・卵 トマト・キャベツ・きゅうり	牛乳 チーズ蒸しパン	581	15.6	22.9
3	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	259	9.4	5.5
5	月	麦茶 カルケット	ごはん	マーボー丼・中華サラダ かき卵スープ	豚挽肉・豆腐・人参・にら・長葱・椎茸・しょうが にんにく・ハム・もやし・きゅうり・卵・えのき・わかめ	麦茶 じゃこトースト	498	19.2	18.6
6	火	麦茶 せんべい	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム 大根・芽ひじき・きゅうり	フルーツ杏仁	498	13.2	17.6
7	水	麦茶 マンナ	ごはん	変わりきんぴら・さつま揚げの煮つけ おくらのおかか和え・みそ汁	豚挽肉・ごぼう・人参・ピーマン・芽ひじき・油揚げ さつま揚げ(南瓜)・オクラ・もやし・きゅうり・玉葱・なす	牛乳 マーラカオ	527	21.3	16.2
8	木	麦茶 ボーロ	めん	冷やし中華・ジャーマンポテト バナナ	ハム・きゅうり・人参・わかめ・トマト・卵 ベーコン・じゃが芋・玉葱・にんにく・バナナ	手作りゼリー	353	11.8	7.3
9	金	麦茶 スイカ	ごはん	ゴーヤチャンプル・トマト中華サラダ スープ	豚肉・豆腐・ゴーヤ・玉葱・人参・トマト キャベツ・きゅうり・ふ・えのき	麦茶 チーズパイ	416	17.0	13.8
10	土	麦茶 せんべい	ごはん	カレーライス・麦茶 ミニゼリー	ミニゼリー	麦茶 ビスケット	234	4.5	2.3
13	火	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	ゼリー	329	11.6	5.6
14	水	麦茶 ミニゼリー	めん	そうめん・麦茶 ウインナー	きゅうり・みかん缶・ウインナー	麦茶 せんべい	456	13.3	12.3
15	木	麦茶 ボーロ	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・えのき しめじ・きゅうり	アイスクリーム	347	10.6	5.9
16	金	麦茶 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・きゅうり	麦茶 ビスケット	377	8.7	10.9
17	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 ミニゼリー	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし ミニゼリー	麦茶 せんべい	260	7.7	8.9
19	月	麦茶 カルケット	ごはん	わかめごはん・豆腐のまご揚げ・トマト 茹でキャベツ・マカロニサラダ・みそ汁	豆腐・鶏挽肉・小女子・芽ひじき・人参・キャベツ トマト・ハム・マカロニ・きゅうり・玉葱・ふ	牛乳 ココア蒸しパン	576	18.1	23.3
20	火	麦茶 チーズ	うどん	冷やし変わり納豆うどん きゅうりもみ・南瓜のそぼろ煮	ひきわり納豆・大根・人参・長葱・しらす きゅうり・南瓜・鶏挽肉	麦茶 ツナカレーおにぎり	361	15.3	6.2
21	水	麦茶 ウエハース	ごはん	ひじきごはん・ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根サラダ・みそ汁	芽ひじき・油揚げ・人参・ちくわ(生鰹) 切り干し大根・きゅうり・ツナ・キャベツ・玉葱	飲むヨーグルト せんべい	547	17.8	19.0
22	木	麦茶 梨	パン	卵サンド・スティックサラダ ミニゼリー・ミネストローネ	卵・人参・きゅうり・ミニゼリー・ベーコン じゃが芋・玉葱・マカロニ・セロリ・トマト缶	麦茶 変わりピザ	425	15.3	19.6
23	金	麦茶 せんべい	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・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	牛乳 バナナ	561	17.9	21.5
24	土	麦茶 ビスケット	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	251	9.7	5.3
26	月	麦茶 ボーロ	ごはん	肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生揚げ・しらたき・干椎茸 ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根・油揚げ	麦茶 ふラスク	436	18.5	14.0
27	火	麦茶 きゅうり	うどん	冷やしきつねうどん・梨 じゃが芋とツナの煮物	油揚げ・ほうれん草・なると・じゃが芋・玉葱 人参・ツナ缶・梨	牛乳 メロンクッキー	427	15.3	14.1
28	水	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉のみそ炒め煮・スープ ドレッシング漬け	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・生姜 かぶ・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 コーンパン	457	15.3	15.8
29	木	麦茶 ウエハース	ごはん	青菜ごはん・チーズ入りはんぺんフライ 南瓜のおかかバター・ポパイサラダ・みそ汁	はんぺん(鶏肉)・チーズ・南瓜・ほうれん草 人参・ツナ・コーン・玉葱・人参	手作りヨーグルト	531	15.6	20.3
30	金	麦茶 バナナ	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・コーン・もやし・わかめ	アイスクリーム	434	12.0	14.2
31	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	259	9.4	5.5

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

2すばスパゲティ日 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。