

給食予定献立表



~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	522kcal	400kcal
たんぱく質	18.4g	16.9g
脂 肪	17.3g	17.4g

できるかな?夏バテしない元気な生活のおやくそく

- お子さんと一緒に楽しんでください
- 夜更かししないよ
- いつもの時間に起きるよ
- できたらひまわりをぬってね
- 体を動かして元気に遊ぶよ
- 水分補給をこまめにするよ
- 一日三食決まった時間にご飯を食べるよ
- 冷たくて甘い物ばかり食べないよ

1日(土)

未満児主食	ごはん
副 食	鶏味噌焼き 三色ソテー じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	

3日(月)

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

8日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	[手作り弁当の日]
副 食	八宝菜 カレー風味サラダ 高野豆腐の味噌汁 パイナップル	ハンバーグ 切り干しサラダ ミネストローネ キウイフルーツ	茹で卵のミートソースかけ ベーコンポテト 若布コーンスープ メロン	魚の竜田揚げ ひじき炒り煮 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	炒り豆腐 ごま酢キャベツ しめたま汁 オレンジ	
おやつ	オートミールクッキー・牛乳	パンナコッタ・せんべい	ひまわりパイ・牛乳	フルーツポンチ	とうもろこし・ヤクルト	

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

15日(土)

未満児主食	山の日 	ピースごはん	ごはん	ごはん	[手作り弁当の日] 	[手作り弁当の日]
副 食		豚の角煮 大根サラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	南瓜グラタン 胡瓜と春雨の和え物 若布スープ ぶどう	豆腐のドライカレー風 コーンサラダ かきたま汁 すいか		
おやつ		さつま芋入りおもち・牛乳	ツナサンド・牛乳	小倉水ようかん・牛乳		

17日(月)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

22日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	[お誕生会]	ごはん	ごはん
副 食	パインとハムのステーキ いんげんのサラダ ささみスープ オレンジ	あぶたま 若布の酢の物 豚汁 グレープフルーツ	ポテトの肉巻き 七福ナムル しめじの味噌汁 キウイフルーツ	冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか	豆腐だんごのケチャップ煮 めかぶの和え物 茄子の味噌汁 パイナップル	焼きビーフン さつま芋サラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト
おやつ	きな粉入り蒸しパン・牛乳	二色だんご・牛乳	ラスク・ヨーグルト	アイスクリーム	人参ゼリー・せんべい	

24日(月)

25日(火)

26日(水)

27日(木)

28日(金)

29日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	かに玉 もやしとピーマンの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	[夏野菜カレークッキング] ツナサラダ 卵スープ オレンジ	赤魚の塩焼き 冷しゃぶ 大根汁 ぶどう	鮭のムニエル 親子サラダ そうめん汁 すいか	ピーマンの肉詰め煮 コーンとポテトのサラダ すまし汁 キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 いんげんのごま和え 青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	ホットドック・牛乳	スポロン・ビスケット	五平餅・牛乳	南瓜ドーナツ・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	

31日(月)

未満児主食	ごはん
副 食	南瓜オムレツ シーザーサラダ きのこのスープ 梨
おやつ	ホットケーキ・牛乳

8月4日は「はしの日」

〈正しいはしの持ち方〉

1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方はし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。

