



# 8月の予定献立表

曜日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
献立	卵グラタン じゃが芋きんぴら すまし汁 ミニトマト	★ほかほかごはん★ 肉じゃが きゅうりもみ しめじの味噌汁 すいか	ハワイアンポークソテー 親子サラダ 大根汁 グレープフルーツ	南瓜オムレツ もやしの炒め物 若布コーンスープ キウイフルーツ	海老と豆腐ケチャップ炒め ひじきのごま和え 春雨スープ パイナップル	焼きビーフン オーロラサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん
おやつ	フルーツヨーグルト せんべい	くるみゆべし 牛乳	ピザトースト 牛乳	レアチーズ せんべい	クッキー 牛乳	
日	8	9	10	11	12	13
献立	ししゃも アスパラサラダ カレー汁 ぶどう	♥ほかほかごはん♥ なすと南瓜の揚げ煮 にらと挽肉の卵としじ 五目うどん メロン	豚の角煮 切干大根和風サラダ にらたま汁 パイナップル	山の日 	親子煮 いんげんのサラダ 豆麩のみそ汁 ミニトマト	手作り弁当 
未満児 主食	ごはん	ごはん	しらすごはん		ごはん	
おやつ	ひじきせんべい 牛乳	枝豆 ヤクルト	豆乳プリン せんべい		南瓜ケーキ 牛乳	
日	15	16	17	18	19	20
献立	手作り弁当 	手作り弁当 	中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ オレンジ	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか	タラフライ もやしのナムル 粉ふき芋 南瓜のみそ汁 ぶどう	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ
未満児 主食			卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ			がんづき 牛乳	りんごゼリー せんべい	とうもろこし 飲むヨーグルト	
日	22	23	24	25	26	27
献立	鶏のホイル焼き ソーメン風サラダ にらのみそ汁 パイナップル	♥ほかほかごはん♥ 魚のみそ焼き 若布の煮物 お芋の団子汁 パイナップル	マカロニグラタン 大根サラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	★誕生会★ 冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか	魚の竜田揚げ ポテトサラダ 吉野汁 ぶどう	はんぺんチーズ焼き ごま酢キャベツ 青菜のみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	中華めん	ごはん	ごはん
おやつ	バナナケーキ 牛乳	かまもち 牛乳	小倉水ようかん 牛乳	アイスクリーム	野菜クラッカー 牛乳	
日	29	30	31			
献立	八宝菜 中華風サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	♥クッキング♥ 夏野菜カレー マカロニサラダ はんぺんスープ メロン	炒り豆腐 ごまもやし 野菜ミルクスープ オレンジ			
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	白玉団子黒みつかけ 牛乳	ジョア せんべい	南瓜まんじゅう 牛乳			

～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	485kcal	381kcal
たんぱく質	19.2g	17.5g
脂 肪	16.4g	16.9g

## 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

