

8月予定献立表

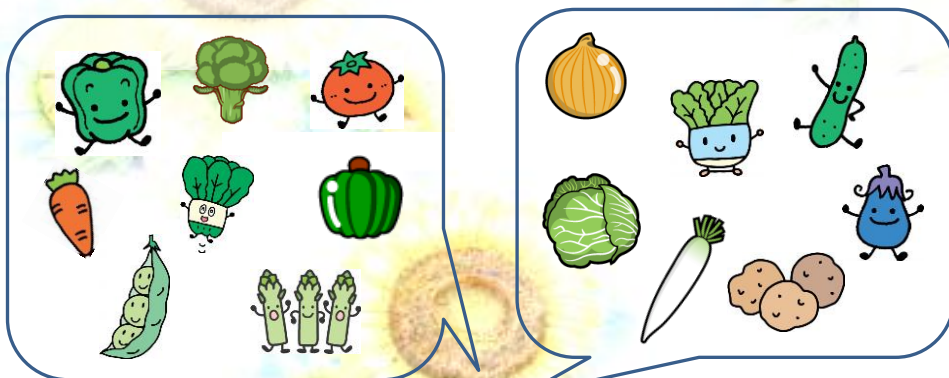


竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	早起き ・ 早寝 	1 ごはん ・ 卵グラタン ・ ひじきサラダ ・ コーンとキャベツのスープ ・ ミニトマト	2 ごはん ・ 肉じゃが ・ 若布の酢の物 ・ なめこ汁 ・ ぶどう	3 ごはん ・ ミートローフ ・ じゃがいもサラダ ・ きのこのスープ ・ すいか	4 ごはん ・ 赤魚の塩焼き ・ 親子サラダ ・ じゃが芋の味噌汁 ・ メロン	5 ごはん ・ 焼きビーフン ・ 胡瓜の酢味噌和え ・ 若布スープ ・ オレンジ
おやつ		・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ 二色だんご ・ 牛乳	・ 米粉 ケーキ ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ サバの味噌煮 ・ 干草和え ・ きゃべつ味噌汁 ・ キウイフルーツ	8 ごはん ・ 肉団子あんかけ ・ いんげんのサラダ ・ 春雨スープ ・ グレープフルーツ	9 ごはん ・ かに玉 ・ 青菜煮浸し ・ 玉葱の味噌汁 ・ ミニトマト	10 ごはん ・ 夏野菜カレー ・ オーロラサラダ ・ 若布コーンスープ ・ メロン	11 山の日 	12 手作り弁当の日  ・ 牛乳
おやつ	・ ひまわりパイ ・ 牛乳	・ ヨーグルトパフェ ・ せんべい	・ ベジタブルサンド ・ 牛乳	・ 小倉水ようかん ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	14 手作り弁当の日 ・ 牛乳 	15 手作り弁当の日 ・ 牛乳 	16 手作り弁当の日 ・ 牛乳 	17 ごはん ・ 豚の角煮 ・ ごまもやし ・ かきたま汁 ・ ぶどう	18 ごはん ・ 魚の竜田揚げ ・ めかぶの和え物 ・ 南瓜の味噌汁 ・ すいか	19 ごはん ・ 炒り豆腐 ・ 青菜和え ・ 豆麩の味噌汁 ・ グレープフルーツ
おやつ	・ りんごジュース ・ せんべい	・ ヤクルト ・ せんべい	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ 大学いも ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・ 親子煮 ・ ナス炒め ・ ベーコンスープ ・ メロン	22 ごはん ・ ハムカツ ・ 三色サラダ ・ スパゲティソテー ・ 豆腐の味噌汁 ・ キウイフルーツ	23 ごはん ・ 豆腐ハンバーグ ・ ワカメの酢の物 ・ もやしの味噌汁 ・ ぶどう	24 お誕生会 ・ 冷やし中華 ・ 南瓜の甘煮 ・ 枝豆 ・ すいか ・ ミニトマト 	25 ごはん ・ 魚のハンバーグ ・ ダイコンサラダ ・ 肉団子スープ ・ パイナップル	26 ごはん ・ 鶏みそ焼き ・ 納豆和え ・ すまし汁 ・ オレンジ
おやつ	・ オートミルクッキー ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	・ アイスクリーム	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・ ハワイアン ポークソテー ・ わかめサラダ ・ コーンポタージュ ・ グレープフルーツ	29 ごはん ・ さんまのかば焼き ・ チーズサラダ ・ 白菜の味噌汁 ・ パイナップル ・ ミニトマト	30 ごはん ・ ひじき卵 ・ もやしの炒め物 ・ 若布の味噌汁 ・ オレンジ	31 ごはん ・ 豆腐のドライカレー ・ ブロッコリーの ごま酢和え ・ そうめん汁 ・ すいか	<div data-bbox="1304 1440 1845 1701" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>今月予定給与栄養量 エネルギー：464kcal たんぱく質：16.8g 脂 肪：15.4g</p>  </div>	
おやつ	・ 五平もち ・ 牛乳	・ オレンジゼリー ・ せんべい	・ ごまだんご ・ 牛乳	・ 小倉蒸しパン ・ 牛乳		

やさい 8月31日は831の日です！

みなさんの中には、風邪をひきやすい人、いつも体のだるい人、便秘ぎみの人、怒りっぽい人、そんな人はいませんか？
 野菜には、ほかの食品から摂ることができない、いろいろな栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)が含まれています。野菜は元気に毎日過ごすために欠かせない食品です。
 1日に300g、そのうち100gは緑黄色野菜を摂りたいものですね。



緑黄色野菜
から100g



淡色野菜
から200g

症 状	不足している栄養素	摂りたい野菜
目が疲れる	ビタミンA	にんじん ほうれん草 かぼちゃ などの緑黄色野菜
体がだるい	ビタミンB1 ビタミンC	ブロッコリー・ピーマン 菜の花・トマト キャベツ・小松菜 大根の葉
イライラする	ビタミンC カルシウム	さつまいも・菜の花 にら・ピーマン ブロッコリー 小松菜
便秘ぎみ	食物繊維	さつまいも ごぼう・れんこん かぼちゃ きのこ類