

8月予定献立表  横田保育園

	月	火	水	木	金	土
副食				~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 531Kcal 404kcal タンパク質 : 18.6g 16.9g 脂 肪 : 18.0g 17.5g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。		1 ・鶏肉の味噌焼き ・三色ソテー ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ						
未満児主食						・ごはん
副食	3 ・八宝菜 ・カレー風味サラダ ・凍り豆腐の味噌汁 ・パイナップル	4 ・ハンバーグ ・切干サラダ ・ミネストローネ ・キウイ	5 ・いり豆腐 ・ごま酢キャベツ ・しめたま汁 ・オレンジ	6 ・茹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	7 ・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	8 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・とうもろこし ・ヤクルト	・かぼちゃパイ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・ビスケット	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	10 山の日 	11 ・豚の角煮 ・大根サラダ ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	12 ・南瓜グラタン ・胡瓜と春雨の和え物 ・若布スープ ・ぶどう	13 ・豆腐のドライカレー風 ・コーンサラダ ・かきたま汁 ・ミニトマト	14 手作り弁当の日 ・牛乳 	15 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ		・さつま芋入りおもち ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・せんべい ・ヤクルト	・せんべい ・牛乳	
未満児主食		・ピースごはん	・ごはん	・ごはん		
副食	17 ・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	18 ・あぶたま ・若布の酢の物 ・しめじの味噌汁 ・キウイ	19 クッキング ・夏野菜カレー ・スパゲティサラダ ・きのこスープ ・フルーツチェ	20 ・鮭のムニエル ・親子サラダ ・そうめん汁 ・ミニトマト	21 ・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	22 ・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 ・グレープフルーツ
おやつ	・きな粉入り蒸しパン ・牛乳	・二色サンド ・牛乳	・フルーツポンチ	・ドーナツ ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・カレーライス	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	24 ・カニ玉 ・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	25 ・肉巻き ・七福ナムル ・コーンポタージュ ・ミニトマト	26 ・赤魚の塩焼き ・冷しゃぶ ・大根汁 ・ぶどう	27 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・すいか	28 ・ピーマンの肉詰煮 ・コーンとポテトのサラダ ・すまし汁 ・キウイ	29 ・厚揚げの甘辛煮 ・いんげんの胡麻和え ・青菜の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・ホットドッグ ・牛乳	・ポテトピザ ・牛乳	・五平餅風 ・牛乳	・アイスクリーム	・レアチーズ ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・冷やし中華	・ごはん	・ごはん
副食	31 ・南瓜オムレツ ・シーザーサラダ ・きのこのスープ ・梨					
おやつ	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳					
未満児主食	・ごはん					

夏野菜を知って採って食べてみよう

水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜をたっぷり味わって、体のほてりや渴きをいやし、暑さで弱った胃の働きを高めましょう

* 赤色の夏野菜・・・紫外線から肌を守り、血圧を下げます。
消化促進、疲労回復に働きます。
(トマト ピーマン)

* 緑色の夏野菜・・・利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。
(きゅうり ブロッコリー 小松菜)

* 紫色の夏野菜・・・眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。
(なす きゃべつ)

