

	月	火	水	木	金	土
副食	2 ・卵グラタン ・じゃが芋のきんぴら ・春雨スープ ・オレンジ	3 ・魚のみそ焼き ・ひじき炒り煮サラダ ・花麩の清汁 ・グレープフルーツ	4 ・いり豆腐 ・青菜としめじのお浸し ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・バナナ	5 ・マーボー茄子 ・かにの酢の物 ・卵スープ ・パイナップル	6 ・豚の角煮 ・ソーメン風サラダ ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ	7 手作り弁当 ・牛乳 
おやつ	・がんづき ・牛乳	・とうもろこし ・麦茶	・フルーツゼリー ・せんべい	・ずんだ団子 ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・卵ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	9 振替休日 	10 ・枝豆入り卵焼き ・チーズサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・ぶどう	11 ・豆腐ハンバーグ ・ごまドレッシングサラダ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・オレンジ	12 ・松風焼き ・さつま芋ひじき煮 ・にらたま汁 ・キウイフルーツ	13 ・タラフライ ・もやしのナムル ・大根汁 ・グレープフルーツ	14 手作り弁当 ・牛乳 
おやつ		・かまもち ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	16 手作り弁当 ・牛乳 	17 ・サバの味噌煮 ・ピーナッツ和え ・吉野汁 ・オレンジ	18 クッキング ・夏野菜カレー ・スパゲッティサラダ ・若布スープ ・グレープフルーツ	19 ・ハムエッグ ・里芋の煮付け ・はんぺんスープ ・すいか	20 ・五目大豆 ・春雨酢の物 ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・メロン	21 ・焼きうどん ・ブロッコリーと若布のお浸し ・卵スープ ・バナナ
おやつ	・牛乳 ・せんべい	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・フルーツポンチ ・せんべい	・パンナコッタ ・せんべい	・プチパン ・牛乳	
未満児主食	・手作り弁当	・ごはん	・夏野菜カレー	・ごはん	・ごはん	・焼きうどん
副食	23 ・鶏のホイル焼き ・味噌ドレッシングサラダ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	24 ・小魚と大豆のからめ煮 ・青菜和え・さつま芋甘煮 ・味噌けんちん汁 ・パイナップル	25 ・鶏肉のマリネ ・切り干しサラダ ・もやしの味噌汁 ・オレンジ	26 お誕生会 ・冷やし中華 ・かぼちゃ含め煮 ・枝豆 ・すいか	27 ・親子煮 ・若布の酢の物 ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・キウイフルーツ	28 ・ハムピカタ ・なす炒め ・凍り豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	・アイスクリーム	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	
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	30 ・南瓜オムレツ ・シーザーサラダ ・中華風コーンスープ ・メロン	31 ・肉じゃが ・胡瓜の酢味噌和え ・つくね汁 ・オレンジ	 早寝、早起きを しましょう		～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 519Kcal 417kcal タンパク質 : 19.2g 17.5g 脂 肪 : 17.4g 17.9g *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。	
おやつ	・豆乳パバロア ・せんべい	・石垣もち ・牛乳				
未満児主食	・ごはん	・ごはん				

8月31日は「野菜の日」です

体に必要な栄養をとるのに、野菜はかせませません。1日に摂るべき野菜の量は、3～5歳では240g、1～2歳は210gが目安とされています。生のままの野菜をたくさん食べるのは大変ですが、茹でたり、炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさん食べましょう。



冷たい物の食べすぎに 注意しましょう

アイスやジュースなど冷たいものを摂りすぎると消化器官の機能が低下し、食欲がおちる、下痢をする、夏バテするといったことがおこりやすくなります。食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べ過ぎないように注意しましょう。

