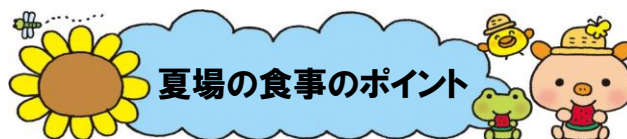


	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
副食	かぼちゃオムレツ マカロニサラダ もやしの味噌汁 メロン	ささみのアーモンド揚げ 春雨の酢の物 玉ねぎとわかめの 味噌汁 ミニトマト	魚の味噌焼き ひじきサラダ 豆麩の清汁 キウイフルーツ	肉じゃが 青菜和え なめこ汁 オレンジ	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ワンタンスープ すいか	豚肉の味噌炒め スパゲティソース わかめスープ ミニトマト
おやつ	白玉団子の黒蜜かけ 牛乳	フルーツヨーグルト せんべい	スイートポテト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	りんごジュース せんべい	
	8	9	10	11	12	13
副食	かぼちゃコロケ カリフラワーのサラダ 白菜とにんじんの 味噌汁 オレンジ	鶏肉のホイル焼き ソーメン風サラダ ベーコンスープ パイナップル	八宝菜 チーズサラダ コーンとキャベツのスープ デラウェア	山の日 	高野豆腐のたまごとじ きゅうりとわかめの酢の物 油揚げの味噌汁 ミニトマト	手作り弁当 
おやつ	牛乳寒天 サブレ	アメリカンドッグ 牛乳	甘食 牛乳		ジョア ビスケット	牛乳
	15	16	17	18	19	20
副食	お盆 	お盆 	松風焼き いんげんのごま和え 大根汁 メロン	小魚の佃煮 きゅうりの酢味噌和え 煮豆 じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	麻婆なす もやしのナムル はんぺんスープ デラウェア	焼きビーフン コーンサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ			とうもろこし 麦茶	にんじんゼリー せんべい	なべやき 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
副食	ひじきたまご ジャーマンポテト 吉野汁 メロン	カレークッキング 夏野菜カレー きのこスープ プリンアラモード	魚の竜田揚げ ブロッコリーの ごま酢和え 五目味噌汁 パイナップル	♡お誕生会♡ 冷やし中華 かぼちゃの甘煮 枝豆 すいか	ハワイアンポークソテー 三色サラダ じゃがいもと 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	はんぺんのチーズ焼き にらとひき肉の たまごとじ キャベツの味噌汁 ミニトマト
おやつ	ひまわりパイ 牛乳	クリームパン 牛乳	パンナコッタ せんべい	アイス	かまもち 牛乳	
	29	30	31	8月の予定平均給与栄養量		
副食	豆腐とほたての炒め物 さつまいもサラダ かきたま汁 オレンジ	かぼちゃグラタン アスパラサラダ しめじの味噌汁 デラウェア	焼きししゃも じゃがいもの そぼろ煮 高野豆腐の味噌汁 すいか	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー … 393kcal ○たんぱく質 … 17.0g ○脂質 … 15.9g <p>※3歳以上児の保育園給食(昼食・午後おやつ)における栄養量の目標は、エネルギー400kcal、たんぱく質20g、脂質12~19gです。お家から持ってくる米飯の栄養量は含まれていません。これは、1日の栄養量の目標の45%に値しています。</p>		
おやつ	プチパン 牛乳	フルーツゼリー サブレ	二色団子 牛乳			

ビタミンB1を含む食材を食べましょう!



夏場の食事のポイント

夏野菜を食べましょう!

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



豚肉



枝豆



うなぎ



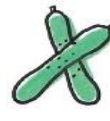
レバー



とうもろこし



ピーマン



きゅうり



なす



とうがん



トマト



かぼちゃ