



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
未満児主食	ごはん	ごはん	ピースごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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 ワントンスープ 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
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	山の日	ごはん	手作り弁当
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		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	
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
未満児主食	お盆	お盆	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食			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
未満児主食	ごはん	カレークッキング	たまごごはん	♡お誕生会♡	ごはん	ごはん
副食	ひじきたまご ジャーマンポテト 吉野汁 メロン	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	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		
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	※3歳未満児の保育園給食 (午前おやつ・昼食・午後おやつ)に おける給与栄養量の目標は、 エネルギー 460kcal、たんぱく質 20g、脂質 10~15gです。 これは、1日の栄養量の目標の 50%に値しています。		
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			
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。



うなぎ



とうもろこし



きゅうり



豚肉



枝豆



レバー



ピーマン



なす



とうがん



トマト



かぼちゃ

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。