

月	火	水	木	金	土	
未満児主食 副食 おやつ	1 ごはん たまごグラタン ひじきサラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト 杏仁豆腐 せんべい	2 ごはん 肉じゃが わかめの和え物 なめこ汁 ぶどう 二色だんご 牛乳	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 米粉パイナップルケーキ 牛乳	4 ごはん かつおの竜田揚げ めかぶの和え物 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ バナナカスタード 麦茶	5 ごはん 焼きビーフン きゅうりの酢味噌和え わかめスープ オレンジ	
未満児主食 副食 おやつ	7 ごはん さばの味噌煮 千草和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 キウイフルーツ ひまわりパイ 牛乳	8 ごはん 肉団子あんかけ いんげんのサラダ 春雨スープ オレンジ ヨーグルトパフェ せんべい	9 ごはん かにたま 油揚げと青菜の煮浸し 玉ねぎとわかめの味噌汁 すいか ツナサンド 牛乳	10 ごはん 豆腐ハンバーグ わかめの酢の物 もやしの味噌汁 メロン 野菜ジュース ビスケット	11 山の日 12 手作り弁当の日 牛乳	
未満児主食 副食 おやつ	14 手作り弁当	15 手作り弁当	16 手作り弁当	17 ごはん 豚の角煮 ごまもやし かきたま汁 ぶどう スイートポテト 牛乳	18 ごはん 赤魚の塩焼き 親子サラダ じゃがいもと青菜の味噌汁 オレンジ ジャムサンド 牛乳	19 ごはん 炒り豆腐 青菜和え 大根汁 ミニトマト
未満児主食 副食 おやつ	21 ごはん 親子煮 なす炒め ベーコンスープ メロン くるみゆべし 牛乳	22 ごはん ハムカツ・三色ソテー スパゲティソテー 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ ヨーグルトゼリー せんべい	23 ごはん 夏野菜カレー オーロラサラダ わかめコーンスープ フルーツポンチ なべやき 牛乳	24 お誕生会 冷やし中華 かぼちゃの含め煮 枝豆 すいか アイスクリーム	25 ごはん 焼きししゃも ダイコンサラダ 肉団子入り中華スープ パイナップル 豆銀糖 牛乳	26 ごはん 鶏味噌焼き 納豆和え すまし汁 オレンジ
未満児主食 副食 おやつ	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 五平餅 牛乳	29 ごはん さんまの蒲焼き チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 パイナップル オレンジゼリー せんべい	30 ごはん ひじきたまご もやしの炒め物 わかめの味噌汁 オレンジ ごまだんご 牛乳	31 ごはん 豆腐のドライカレー プロッコリーのごま酢和え そうめん汁 すいか 小倉蒸しパン 牛乳		

今月の予定平均給与栄養量

・エネルギー … 458kcal
・たんぱく質 … 16.7g
・脂質 … 14.9g



夏バテしない生活

☆カルピスウォーター
(500mlペットボトル)



コップ1杯200mlあたり
砂糖 26g
→ 角砂糖 7個分

☆なっちゃん
オレンジジュース
(500mlペットボトル)



コップ1杯200mlあたり
砂糖 17g → 角砂糖 5個分

☆ポカリスエット
(500mlペットボトル)



コップ1杯200mlあたり
砂糖 12g
→ 角砂糖 3個分

★ポイント① 「水分補給を十分にしましょう」

水や麦茶を飲みましょう

× 甘い飲み物には注意！

? 市販品の甘い飲み物には、どのくらいの糖分が含まれている？
(角砂糖は1個3.5gとして算出)

砂糖の摂取量は、乳幼児期では1日に15g程度(角砂糖 約4.5個分)が望ましいでしょう。

カルピスやジュースはコップ1杯で1日の摂取量を超えてしまいますね!!

★ポイント② 「1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう」

夏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群を補給しましょう。(豚肉・レバー・うなぎなど)
また、夏野菜にも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食材です。
(きゅうり、なす、トマト、ピーマンなど)



★ポイント③ 「睡眠時間をしっかりととりましょう」

睡眠不足が続くと疲れも蓄積します。しっかりと眠り、疲れをためないようにしましょう。



8月の給食目標

・野菜の収穫を喜び、
食べものに関心を持つ。

・よく食べて、暑さに
負けないよう、体調管理に
気をつけよう。



★毎回の食事に汁物を
添えましょう。
水分補給の役割もします★

