


8月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
献立		卵グラタン ひじきサラダ コーンときゃべつの スープ ミニトマト	肉じゃが いかと若布の酢味噌和え なめこ汁 ぶどう	ミートローフ じゃが芋サラダ きのこのスープ パイナップル	赤魚の塩焼き 親子サラダ じゃが芋と青菜の 味噌汁 すいか	焼きビーフン 胡瓜の酢味噌和え 牛乳 オレンジ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼きビーフン わかめスープ
おやつ		杏仁豆腐 せんべい	二色だんご 牛乳	ジャムサンド 牛乳	米粉パイナップルケーキ 牛乳	
	7	8	9	10	11	12
献立	さばの味噌汁 干草和え じゃが芋と きゃべつの味噌汁 キウイフルーツ	肉団子あんかけ いんげんのサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	かに玉 油揚げと青菜の 煮びたし 玉葱と若布の味噌汁 ミニトマト	豆腐ハンバーグ 若布の酢の物 もやしの味噌汁 ぶどう	山の日 	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	ひまわりパイ 牛乳	フルーツヨーグルト 煎餅	お好み焼き 麦茶	ピクニックサンド 牛乳		
	14	15	16	17	18	19
献立	手作り弁当 	手作り弁当 	手作り弁当 	鶏肉の醤油煮 ごまもやし かきたま汁 ぶどう	魚の竜田揚げ めかぶの和え物 南瓜といんげんの 味噌汁 すいか	いり豆腐 青菜和え 牛乳 グレープフルーツ
未満児 主食				ごはん	ごはん	ごはん 豆麩の味噌汁
おやつ	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	せんべい 牛乳	大学いも 牛乳	小倉白玉 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
献立	親子煮 なす炒め ベーコンスープ メロン	ハムカツ 三色ソテー 豆腐とほうれん草 の味噌汁 キウイフルーツ	カレークッキング 夏野菜カレー オーロラサラダ 若布スープ ぶどう	誕生会 冷やし中華 かぼちゃ含め煮 枝豆 すいか	魚ハンバーグ 大根サラダ 肉団子入り中華スープ パイナップル	鶏味噌焼き 納豆和え 牛乳 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	夏野菜カレー	冷やし中華	ごはん	ごはん すまし汁
おやつ	オートミルククッキー 牛乳	くるみゆべし 牛乳	ゼリー 煎餅	アイスクリーム	ヨーグルトゼリー 煎餅	
	28	29	30	31		
献立	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	さんまのかば焼き チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 パイナップル	豆腐のドライカレー フロッコリーごま酢和え そうめん汁 すいか	ひじき卵 もやしの炒め物 若布の味噌汁 オレンジ		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	五平もち 牛乳	オレンジゼリー 煎餅	小倉蒸しパン 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳		

なすは豊富な栄養、食物繊維

「子供が食べてくれない野菜」の1位がなすです。
「なすは実は栄養豊富」あの紫いろには、血液サラサラ効果があり動脈硬化を予防します。利尿作用があり体のむくみをとるカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維もなすは他の夏野菜に比べて多めで夏バテ防止効果も期待できます。



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標（以上児）

- エネルギー・・・360kcal
- たんぱく質・・・15.2g
- 脂質・・・15.5g

栄養給与目標（未満児）

- エネルギー・・・460kcal
- たんぱく質・・・16.7g
- 脂質・・・14.9g



— — — — —

