



# 給食予定献立表



## 竹駒保育園

| 2日(月)  |   | 3日(火)  |   | 4日(水)                                |   | 5日(木)  |     | 6日(金)  |     | 7日(土)                                   |     |  |
|--------|---|--|---|--------------------------------------|---|--------|-----|--------|-----|---|-----|--|
| 未満児主食  | ごはん                                     | ごはん  | 卵ごはん  | ごはん                                  | ごはん   | ごはん    | ごはん | ごはん    | ごはん | <b>【手作り弁当の日】</b>                        |     |  |
| 副食     | 卵グラタン<br>じゃが芋のきんぴら<br>春雨スープ<br>バナナ      | 鶏のホイル焼き<br>みそドレッシングサラダ<br>きのこスープ<br>グレープフルーツ   | 炒り豆腐<br>青菜としめじのお浸し<br>キャベツと油揚げの味噌汁<br>オレンジ    | 麻婆茄子<br>カニの酢の物<br>卵スープ<br>パイナップル     | 豚の角煮<br>そうめん風サラダ<br>五味味噌汁<br>キウイフルーツ        |        |     |        |     |   |     |  |
| おやつ    | フルーツゼリー・せんべい                            | ホットケーキ・牛乳                                      | かまもち・牛乳                                       | ずんだだんご・牛乳                            | ピザトースト・牛乳                                   |        |     |        |     |   |     |  |
| 9日(月)  |   | 10日(火)   |   | 11日(水)                               |   | 12日(木) |     | 13日(金) |     | 14日(土)                                  |     |  |
| 未満児主食  | <b>振替休日</b>                             | ごはん  | ごはん   | ごはん                                  | ごはん   | ごはん    | ごはん | ごはん    | ごはん | <b>【手作り弁当の日】</b>                        |     |  |
| 副食     |   | 枝豆入り卵焼き<br>チーズサラダ<br>コーンとキャベツのスープ<br>ぶどう       | 豆腐ハンバーグ<br>ごまドレッシングサラダ<br>南瓜といんげんの味噌汁<br>オレンジ | 松風焼き<br>さつま芋ひじき煮<br>にらたま汁<br>キウイフルーツ | タラフライのタルタルソース<br>もやしのナムル<br>大根汁<br>グレープフルーツ |        |     |        |     |   |     |  |
| おやつ    |   | がんづき・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                                  |        |     |        |     |   |     |  |
| 16日(月) |   | 17日(火)   |   | 18日(水)                               |   | 19日(木) |     | 20日(金) |     | 21日(土)                                  |     |  |
| 未満児主食  | <b>【手作り弁当の日】</b>                        | ごはん  | ごはん   | ごはん                                  | ごはん   | ごはん    | ごはん | ごはん    | ごはん | 焼うどん<br>ブロッコリーと若布のお浸し<br>油揚げの味噌汁<br>バナナ |     |  |
| 副食     |   | ハムエッグ<br>里芋の煮付け<br>はんぺんスープ<br>すいか              | 鶏肉のマリネ<br>切干サラダ<br>もやしの味噌汁<br>グレープフルーツ        | 鯖の味噌煮<br>ピーナッツ和え<br>吉野汁<br>ミニトマト     | 五目大豆<br>春雨酢の物<br>豆腐とほうれん草の味噌汁<br>メロン        |        |     |        |     |   |     |  |
| おやつ    |   | パンナコッタ・せんべい                                    | フルーツサンド・牛乳                                    | オレンジゼリー・せんべい                         | プチパン・牛乳                                     |        |     |        |     |   |     |  |
| 23日(月) |   | 24日(火)   |   | 25日(水)                               |   | 26日(木) |     | 27日(金) |     | 28日(土)                                  |     |  |
| 未満児主食  | ごはん                                     | ごはん  | ごはん   | <b>【お誕生会】</b>                        | ごはん   | ごはん    | ごはん | ごはん    | ごはん | ごはん                                     | ごはん |  |
| 副食     | 魚の味噌焼き<br>ひじきサラダ<br>花魁のすまし汁<br>グレープフルーツ | 小魚と大豆のからめ煮<br>青菜和え・さつま芋甘煮<br>味噌けんちん汁<br>パイナップル | 夏野菜カレー<br>マカロニサラダ<br>若布コーンスープ<br>オレンジ         | 冷やし中華<br>南瓜含め煮<br>枝豆<br>すいか          | 親子煮<br>若布の酢の物<br>じゃが芋と青菜の味噌汁<br>キウイフルーツ     |        |     |        |     | ハムピカタ<br>茄子炒め<br>高野豆腐の味噌汁<br>バナナ        |     |  |
| おやつ    | とうもろこし・ヤクルト                             | 人参ゼリー・せんべい                                     | ジョア・クッキー                                      | アイスクリーム                              | ごまだんご・牛乳                                    |        |     |        |     |   |     |  |
| 30日(月) |   | 31日(火)   |   |                                      |   |        |     |        |     |   |     |  |
| 未満児主食  | ごはん                                     | ごはん  |   |                                      |   |        |     |        |     |   |     |  |
| 副食     | 南瓜オムレツ<br>シーザーサラダ<br>中華風コーンスープ<br>メロン   | 肉じゃが<br>胡瓜の酢味噌和え<br>つくね汁<br>オレンジ               |   |                                      |   |        |     |        |     |   |     |  |
| おやつ    | 豆乳ババロア・せんべい                             | 石垣もち・牛乳  |   |                                      |   |        |     |        |     |   |     |  |

～今月の予定平均栄養摂取量～

|       | 未満児     | 以上児     |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 523kcal | 422kcal |
| たんぱく質 | 19.5g   | 17.9g   |
| 脂 肪   | 17.3g   | 17.9g   |

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません

**★不足しがちな栄養素**

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

**NGポイント**

偏った食生活

冷たいものとり過ぎ

朝ごはん抜き

**夏の食生活★ポイント★**

**元気ポイント**

旬な野菜や果物を食事に取り入れる

こまめな水分補給

朝・昼・夕の3回の食事をバランス良く食べる