令和4年度

8月の予定献立表

竹駒保育園

曜	A	火	水	木	<u>金</u>	土
B	1	2	3	4	5	6
献立	卵グラタン じゃが芋きんぴら すまし汁 ミニトマト	★ほかほかごはん★ 肉じゃが きゅうりもみ しめじの味噌汁 すいか	ハワイアンポークソテー 親子サラダ 大根汁 グレープフルーツ	南瓜オムレツ もやしの炒め物 若布コーンスープ キウイフルーツ	海老と豆腐ケチャップ炒め ひじきのごま和え 春雨スープ パイナップル	焼きビーフン オーロラサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん
おやつ	フルーツヨーグルト せんべい	くるみゆべし 牛乳	ピザトースト 牛乳	レアチーズ せんべい	クッキー 牛乳	
B	8	9	10	11	12	13
献立	ししゃも アスパラサラダ カレー汁 ぶどう	♥ほかほかごはん♥ なすと南瓜の揚げ煮 にらと挽肉の卵とじ 五目うどん メロン	豚の角煮	38 BE	親子煮 いんげんのサラダ 豆麩のみそ汁 ミニトマト	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	しらすごはん		ごはん	a Co
おやつ	ひじきせんべい 牛乳	枝豆 ヤクルト	豆乳プリン せんべい		南瓜ケーキ 牛乳	
B	15	16	17	18	19	20
献立		16	<b>17</b> 中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ オレンジ			<b>20</b> 豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ
	15	16	中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ オレンジ 卵ごはん	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか ごはん	19 タラフライ もやしのナムル 粉ふき芋 南瓜のみそ汁	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ
献立	15	16	中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ オレンジ	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか	19 タラフライ もやしのナムル 粉ふき芋 南瓜のみそ汁 ぶどう ごはん とうもろこし 飲むヨーグルト	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ
献立 未満児 主食	15	16 手作り弁当	中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ オレンジ 卵ごはん がんづき 牛乳 <b>24</b>	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか ごはん りんごゼリー せんべい <b>25</b>	19 タラフライ もやしのナムル 粉ふき芋 南瓜のみそ汁 ぶどう ごはん とうもろこし	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ
献立 未満児主食 おやつ 日	手作り弁当	手作り弁当	中華ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ オレンジ 卵ごはん がんづき 牛乳 <b>24</b>	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか ごはん りんごゼリー せんべい	19 タラフライ もやしのナムル 粉ふき芋 南瓜のみそ汁 ぶどう ごはん とうもろこし 飲むヨーグルト 26	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ ごはん
献立未満児主食おやつ日	15 手作り弁当  22  鶏のホイル焼き ソーメン風サラダ にらのみそ汁 パイナップル ごはん	16 手作り弁当 ************************************	中華ローストチキン 野菜ソテー 五オレンシ 卵ごはん がんづき 中型 フラダ 中型 フラダ 中菜 フラダ 中オレンシ でまごはん	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか ごはん りんごゼリー せんべい <b>25</b> ★誕生会★ 冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆	19 タラフライ もやしのま芋 南瓜のみきデ 南瓜のみう ごはん とうヨーグルト 26 魚の竜田揚げ ポテト野 ぶど ごはん	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ ごはん こま酢キャベツ 青菜のみそ汁
献入されて、大きのおり、大きのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、ままのでは、までは、ままのでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まりでは、まり	15 手作り弁当  22  繋のホイル焼き ソーメン風サラデ にらのみそ汁 パイナップル ごはん バナナチ乳	16 手作り弁当 ************************************	中華ローストチー エスソテープ エオレンは 卵 がんでき かはでする。 アカ大東のカーズはのかけでする。 ではいている。 ではいではいる。 ではいている。 ではいている。 ではいている。 ではいている。 ではいている。 ではいている。 ではいではいる。 ではいている。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか ごはん りんごゼリー せんべい <b>25</b> ★誕生会★ 冷やし含豆 すいか	19 タラフライ もやしのナムル 粉ふき芋 南瓜のみそ汁 ぶどう ごはん とうヨーグルト 26 魚の竜田揚げ ポテト野 ぶどう	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ ごはん <b>27</b> はんぺんチーズ焼き ごま酢キャベツ 青菜のみそ汁 ミニトマト
献 未 道食 お 日 献 満食 未主	15 手作り弁当  22  鶏のホイル焼き ソーメン風サラダ にらのみそ汁 パイナップル ごはん バナナケーキ	16 手作り弁当 ************************************	中華ローストチキン 野野コンテー 五オレンはん 卵ごはん がん乳 <b>24</b> マカナ根のシン 白菜レンはん ごまごはん 小倉水ようかん	五目大豆 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 すいか ごはん りんごゼリー せんべい <b>25</b> ★誕生し会 南瓜 枝豆 すいか 中華めん	19 タラフナムル おいのきまう 南瓜ぶどはん がいさらっ ではいるのではん とからまっ かいるのではん とからまっ をからまっ をからまっ をからまっ をからまっ をからまっ をからまっ をからまっ ではいるのではいます。 ではいますが、 ではいまが、 ではながなが、 ではながなが、 ではながなが、 では	豚肉みそ炒め スパゲティソテー 若布スープ グレープフルーツ ごはん こばん はんぺんチーズ焼き ごま酢キャベツ 青菜のみそ汁 ミニトマト

炒り豆腐

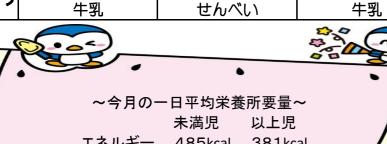
ごまもやし

野菜ミルクスープ

オレンジ

ごはん

南瓜まんじゅう



夏野菜カレー

マカロニサラダ

はんぺんスープ

メロン

ごはん

ジョア

八宝菜

中華風サラダ

きのこのスープ

グレープフルーツ

ごはん

白玉団子黒みつかけ

献立

未満児

主食

おやつ

エネルギー 485kcal 381kcal たんぱく質 19. 2g 17. 5g 16. 9g 脂 肪 16.4g



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こ しやすくなります。食事を通じて夏バテ予防



- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミン C (野菜・果物)

を行いましょう。

- ●ビタミン B1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

## (落ちた食欲を取り戻す味つけ)

- ●カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ●ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- ●酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱ りして食べやすくなる

