

8月の予定献立表

令和5年度

竹駒保育園

曜日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
献立		♡ほかほかごはん♡ 魚のみそ焼き 生揚げの煮物 かきたま汁 パイナップル	豚肉の柳川もどき きゅうりもみ 若布コーンスープ すいか	豆腐とホタテの炒め物 若布の酢の物 茄子のみそ汁 オレンジ	ハワイアンソテー シーフードサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	じゃが芋のそぼろ煮 野菜ソテー 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん
おやつ		五平餅風 牛乳	南瓜パイ 牛乳	ずんだプリン せんべい	オートミールクッキー 牛乳	
日	7	8	9	10	11	12
献立	ピーマンの肉詰め煮 マカロニツナサラダ 五目みそ汁 オレンジ	☆ほかほかごはん☆ あぶたま 冷しゃぶ なめこ汁 メロン	ミートローフ カレー風味サラダ 卵スープ パイナップル	茄子と南瓜の揚げ煮 いんげんの胡麻和え コンソメスープ ぶどう	山の日 	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	きな粉トースト 牛乳	小倉水ようかん 牛乳	大学芋 牛乳	枝豆 みかんジュース		
日	14	15	16	17	18	19
献立	手作り弁当 	手作り弁当 	手作り弁当 	カツオ煮付け 切干大根炒り煮 つくね汁 オレンジ	高野豆腐肉みそグラタン 若布マヨネーズサラダ キャベツのスープ すいか	焼うどん ほうれん草のサラダ しめじの味噌汁 バナナ
未満児 主食				ごはん	ごはん	うどん
おやつ				バナナケーキ 牛乳	ごまプリン せんべい	
日	21	22	23	24	25	26
献立	れんこんはさみ焼き 三色ソテー 豆麩のみそ汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ かに玉 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	夏野菜カレー アスパラサラダ わかめスープ メロン	♡お誕生会♡ 冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか	焼きししゃも ソーメン風サラダ 豚汁 バナナ	とり肉醤油煮 小松菜と若布の和え もやしのみそ汁 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	中華麺	ごはん	ごはん
おやつ	人参バターケーキ 牛乳	白玉団子黒みつけ 牛乳	とうもろこし 麦茶	アイスクリーム	ジャムサンド 牛乳	
日	28	29	30	31	<div style="text-align: center;"> <p>8月31日は</p> <p>8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。 野菜をたくさん食べましょう。</p> </div>	
献立	豚肉ケチャップ和え 三食サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	☆ほかほかごはん☆ 麻婆豆腐 もやしのナムル しめたま汁 ミニトマト	枝豆入り卵焼き じゃが芋サラダ 凍り豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	南瓜グラタン 大徳寺和え ささみスープ メロン		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん		
おやつ	からいも団子 牛乳	レモンケーキ 牛乳	ホットドック 牛乳	ジョア せんべい		

~今月の一平均栄養所要量~

	未満児	以上児
エネルギー	478kcal	378kcal
たんぱく質	19.2g	18.0g
脂肪	16.6g	17.0g

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



食べているのはどの部分？

それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー 	トマト 	レタス 	アスパラガス 	ごぼう
カリフラワー 	きゅうり 	ほうれんそう 	たけのこ 	だいこん
みょうが 	ピーマン 	にら 	れんこん 	にんじん

*だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、糖根がなく葉に近い部分は葉です。