

8月予定献立表

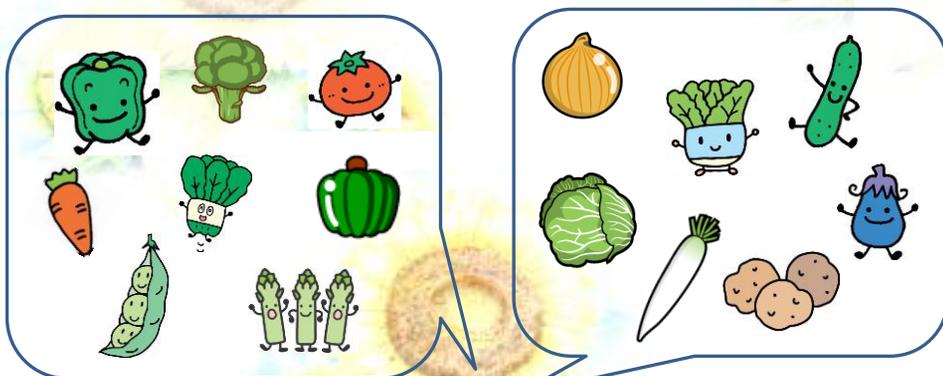


竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	早起き・早寝 	1 ・卵グラタン ・ひじきサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・ミニトマト	2 ・肉じゃが ・若布の酢の物 ・なめこ汁 ・ぶどう	3 ・ミートローフ ・じゃがいもサラダ ・きのこのスープ ・すいか	4 ・赤魚の塩焼き ・親子サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・メロン	5 ・焼きビーフン ・胡瓜の酢味噌和え ・若布スープ ・オレンジ
おやつ		・杏仁豆腐 ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	・二色だんご ・牛乳	・米粉 ケーキ ・牛乳	
以上児 副食	7 ・サバの味噌煮 ・干草和え ・きゃべつ味噌汁 ・キウイフルーツ	8 ・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	9 ・かに玉 ・青菜煮浸し ・玉葱の味噌汁 ・ミニトマト	10 ・夏野菜カレー ・オーロラサラダ ・若布コーンスープ ・メロン	11 山の日 	12 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ひまわりパイ ・牛乳	・ヨーグルトパフェ ・せんべい	・ベジタブルサンド ・牛乳	・小倉水ようかん ・牛乳		
以上児 副食	14 手作り弁当の日 ・牛乳 	15 手作り弁当の日 ・牛乳 	16 手作り弁当の日 ・牛乳 	17 ・豚の角煮 ・ごまもやし ・かきたま汁 ・ぶどう	18 ・魚の竜田揚げ ・めかぶの和え物 ・南瓜の味噌汁 ・すいか	19 ・炒り豆腐 ・青菜和え ・豆麩の味噌汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・りんごジュース ・せんべい	・ヤクルト ・せんべい	・ヨーグルト ・せんべい	・大学いも ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	
以上児 副食	21 ・親子煮 ・ナス炒め ・ベーコンスープ ・メロン	22 ・ハムカツ ・三色サラダ ・スパゲティソテー ・豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ	23 ・豆腐ハンバーグ ・ワカメの酢の物 ・もやしの味噌汁 ・ぶどう	24 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜の甘煮 ・枝豆 ・すいか ・ミニトマト 	25 ・魚のハンバーグ ・ダイコンサラダ ・肉団子スープ ・パイナップル	26 ・鶏みそ焼き ・納豆和え ・すまし汁 ・オレンジ
おやつ	・オートミルククッキー ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	・アイスクリーム	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	
以上児 副食	28 ・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	29 ・さんまのかば焼き ・チーズサラダ ・白菜の味噌汁 ・パイナップル ・ミニトマト	30 ・ひじき卵 ・もやしの炒め物 ・若布の味噌汁 ・オレンジ	31 ・豆腐のドライカレー ・ブロッコリーの ごま酢和え ・そうめん汁 ・すいか	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>今月予定給与栄養量</p> <p>エネルギー：365kcal</p> <p>たんぱく質：15.4g</p> <p>脂肪：16.0g</p>  </div>	
おやつ	・五平もち ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ごまだんご ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳		

やさい 8月31日は831の日です！

みなさんの中には、風邪をひきやすい人、いつも体のだるい人、便秘ぎみの人、怒りっぽい人、そんな人はいませんか？
野菜には、ほかの食品から摂ることができない、いろいろな栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)が含まれています。野菜は元気に毎日過ごすために欠かせない食品です。
1日に300g、そのうち100gは緑黄色野菜を摂りたいものですね。



緑黄色野菜
から100g



淡色野菜
から200g

症状	不足している栄養素	摂りたい野菜
目が疲れる	ビタミンA	にんじん ほうれん草 かぼちゃ などの緑黄色野菜
体がだるい	ビタミンB1 ビタミンC	ブロッコリー・ピーマン 菜の花・トマト キャベツ・小松菜 大根の葉
イライラする	ビタミンC カルシウム	さつまいも・菜の花 にら・ピーマン ブロッコリー 小松菜
便秘ぎみ	食物繊維	さつまいも ごぼう・れんこん かぼちゃ きのこ類