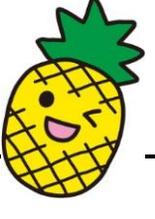


🍅🍆🥒🥕🍅🍆🥒🥕🍅🍆🥒🥕 8月予定献立表 🍅🍆🥒🥕🍅🍆🥒🥕🍅🍆🥒🥕 米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	南瓜オムレツ マカロニサラダ もやしの味噌汁 キウイ	肉じゃが 青菜和え なめこの味噌汁 オレンジ	ささみフライ 春雨酢物 玉ねぎと若布の 味噌汁 ミニトマト	魚の味噌焼き ひじきサラダ 豆腐の清汁 すいか	豆腐ハンバーグ 大根サラダ ワンタンスープ メロン	豚肉の味噌炒め スパゲッテーソテー 牛乳 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 若布スープ
おやつ	白玉黒密かけ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	レアチーズ 煎餅	大学いも 牛乳	煎餅 ジュース	
	8	9	10	11	12	13
献立	南瓜コロッケ カリフラワーのサラダ 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	鶏肉のホイル焼き ソーメン風サラダ ベーコンスープ パイナップル	八宝菜 チーズサラダ コーンとキャベツ のスープ デラウエア	山の日 	高野豆腐の卵とし 胡瓜と若布の酢物 油揚げの味噌汁 ミニトマト	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	牛乳寒天 煎餅	アメリカンドッグ 牛乳	甘食 牛乳		ジョア ビスケット	
	15	16	17	18	19	20
献立	手作り弁当 	手作り弁当 	麻婆茄子 もやしのナムル はんぺんのスープ デラウエア	小魚の佃煮 胡瓜の酢味噌和え 煮豆 きゃべつの味噌汁 オレンジ	松風焼き いんげんのごま和え 大根汁 メロン	焼きビーフン コーンサラダ 牛乳 グレープフルーツ
未満児 主食			麻婆茄子ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 豆腐の味噌汁
おやつ	煎餅 飲むヨーグルト	サブレ ジュース	とうもろこし 麦茶	人参ゼリー 煎餅	なべ焼き 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
献立	魚の竜田揚げ ブロッコリーの ごま和え 五目味噌汁 パイナップル	カレークッキング 若布スープ メロン	ひじき卵 ジャーマンポテト しめじの味噌汁 キウイ	お誕生会 冷やし中華 南瓜の甘煮 枝豆 スイカ	ハワイアン ポークソテー 三色サラダ 芋と豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	はんぺんの チーズ焼き にらと挽肉の卵とし 牛乳 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	カレーライス	ごはん	冷やし中華	ごはん	ごはん きゃべつの味噌汁
おやつ	プチパン 牛乳	手作りゼリー 煎餅	ひまわりパイ 牛乳	アイスクリーム	かまもち 牛乳	
	29	30	31			
献立	豆腐とホタテ の炒め物 さつま芋サラダ 吉野汁 オレンジ	南瓜グラタン アスパラサラダ きのこスープ デラウエア	焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 凍豆腐の味噌汁 すいか			
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	オートミールクッキー 牛乳	フルーツゼリー サブレ	二色団子 牛乳			



夏バテ予防と水分補給を

- ①冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう
- ②食事をきちんと摂りましょう
- ③身体を冷やし過ぎないようにしましょう
- ④ビタミン、ミネラルを多めに摂りましょう
- ⑤寝やすい環境を整えましょう



夏野菜カレークッキングを楽しみましょう



8月の予定栄養量
未満児……521Kカロリーー
たんぱく質…18, 7g
脂肪……………16, 3g
以上児………392Kカロリーー
たんぱく質……16, 8g
脂肪……………15, 7g