



献立予定表

8月



認定こども園 関南保育園

{8月の目標}

夏バテしないのでよく食べましょう



18日(木)

3, 4, 5歳児

クッキング

たんぼ組、ゆり組、ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。

24日(水)

誕生会

ごはんはいりません



25日(木)

保育参観

(0. 1歳児)



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	月	ビスケット 牛乳	ひじき入り卵焼き マカロニサラダ じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 マヨネーズ だし汁 味噌 醤油	卵 ひじき マカロニ じゃが芋	米 マカロニ じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん 牛乳	ツナトースト 牛乳	未623 以477
2	火	クッキー 牛乳	ずき昆布の煮物 豆腐の味噌汁 ミニトマト キャベツのサラダ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 味油 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	ギョウザ ずき昆布 かまぼこ 豆腐 わかめ 豆腐 鶏もも肉	米 ミニトマト ぶどう	人参 ほうれん草 人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん 牛乳	もちもちチーズパン 牛乳	未656 以447
3	水	せんべい 牛乳	鶏肉のバーベキュー キャベツのサラダ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 塩 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 豚ばら肉 青のり かに かまぼこ	米 小麦粉 油	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	かぼちやドーナツ 牛乳	未545 以345
4	木	ビスケット 牛乳	豚肉の天ぷら 中華きゅうり なすの味噌汁	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 塩 醤油 だし汁 味噌	豚ばら肉 青のり かに かまぼこ	米 小麦粉 油	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	未797 以624
5	金	クッキー 牛乳	鮭のフライ(タルタルソース) コールスロー コンソメスープ	塩 マヨネーズ 砂糖 酢 油 コンソメ	鮭 卵 鶏もも肉 豚ばら肉	米 パン粉	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん 牛乳	フルーツポンチ せんべい	未625 以426
6	土	せんべい 牛乳	肉じゃが わかめの味噌汁 牛乳	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	ミニあんぱん ジュース	未687 以480
8	月	ビスケット 牛乳	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁 ミニトマト かじきの変わり揚げ	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	豚ばら肉 鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	コーンお焼き 牛乳	未629 以479
9	火	クッキー 牛乳	きゅうりの梅おかか和え 玉葱の味噌汁	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 だし汁 味噌	豆腐 わかめ 鶏もも肉 豚ばら肉	米 片栗粉 油	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	大豆スコーン 牛乳	未626 以380
10	水	せんべい 牛乳	豆腐入り松風焼き キャベツの炒め煮 大根の味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵 かまぼこ 油揚げ	米	葱 人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん 牛乳	バームクーヘン ジュース	未632 以440
12	金	ビスケット 牛乳	ドライカレー コンソメスープ バナナ	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ	豚ひき肉 鶏もも肉	米	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	ゼリー せんべい ジュース	未565 以386
13	土	クッキー 牛乳	シチュー 牛乳	シチュールー	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	バターロール ジュース	未714 以507
15	月	せんべい 牛乳	親子煮 鮭の味噌汁 牛乳	醤油 だし汁 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 わかめ	米 麴	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	おかし ジュース	未668 以475
16	火	ビスケット 牛乳	ポークカレー 福神漬け 牛乳	カレールー	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	おかし ジュース	未689 以511
17	水	クッキー 牛乳	ひじき炒り豆腐 野菜サラダ わかめの味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 ひじき かまぼこ	米	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	人参 スコーン 牛乳	未541 以335
18	木	せんべい 牛乳	かじきの照り焼き キャベツのおかか和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ かつお節 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	ポテトドーナツ 牛乳	未625 以423
19	金	ビスケット 牛乳	豆腐のまごころ揚げ 切干し大根の煮物 麴の味噌汁	醤油 塩 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 豆腐 えび 鶏ひき肉 いらす 油揚げ わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	イチゴ蒸しパン 牛乳	未639 以500
20	土	クッキー 牛乳	麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	醤油 みりん コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	米 ごま	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	ウインナーロール ジュース	未634 以459
22	月	せんべい 牛乳	鮭の竜田揚げ かぼちや煮 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	鮭 かぼちや	米 片栗粉 油	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	アップルパイ ジュース	未576 以391
23	火	ビスケット 牛乳	豚肉となすの味噌炒め キャベツとツナの甘酢和え 豆腐の味噌汁	味噌 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	豚ばら肉 鶏もも肉 豆腐	米	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	プリン ビスケット ジュース	未517 以295
24	水	クッキー 牛乳	ミートスパゲッティ ハンバーグ ポテトサラダ	コンソメ 塩 塩 こしょう マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 卵 豚ひき肉 牛乳 卵	スパゲッティ パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	アイスパフェ ジュース	未777 以695
25	木	誕生会 せんべい 牛乳	豆腐つくね ひじきサラダ 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	米 片栗粉 春雨	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	人参 ケーキ 牛乳	未643 以432
26	金	ビスケット 牛乳	鶏の唐揚げ 春雨サラダ キャベツの味噌汁	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 かに かまぼこ 油揚げ	米 油	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	未636 以472
27	土	クッキー 牛乳	ハヤシライス 牛乳	ハヤシルー	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	ドーナツ ジュース	未657 以403
29	月	せんべい 牛乳	五目卵焼き きゅうりもみ 大根の味噌汁 ミニトマト	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かに かまぼこ	米	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん 牛乳	かぼちやチーズの 蒸しパン 牛乳	未574 以424
30	火	ビスケット 牛乳	焼き魚 野菜の中華サラダ 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かに かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん 牛乳	ヨーグルト ジュース 来ビスケット 以ラスク	未614 以416
31	水	クッキー 牛乳	豆腐の照り焼き ひじき煮 麴の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 照り焼き ひじき 油揚げ かまぼこ わかめ	米 麴	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 牛乳	人参 ケーキ 牛乳	未570 以380

夏バテは、身体(特に内臓)に負荷がかかり疲れてしまう事で起こるのが主な原因です。特に子どもは体温調節が未熟なために身体に負荷がかかりやすいのですが、自分で体調を管理するのはまだ難しいです。親御さんが注意して見てあげるようにしましょう。

普段から質の良い睡眠と、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

