



8月 乳除去食献立予定表

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

たんぽぽ組、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)



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ことが大切です。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。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	月	ビスケット 豆乳	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	米 マカロニ じゃが芋	卵 ひじき	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん 豆乳	ツナトースト 豆乳	未623 以477
2	火	クッキー 豆乳	ギョウザ すき昆布のかまぼこ油揚げ 豆腐の味噌汁 ミニトマト	醤油 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	米	ギョウザ すき昆布 かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐 鶏もも肉	米	人参 ほうれん草 ミニトマト 人参	ごはん 豆乳	ホットケーキ 豆乳	未656 以447
3	水	せんべい 豆乳	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 油 だし汁 味噌	米	鶏もも肉	米	人参 玉葱 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん 豆乳	かぼちゃドーナツ 豆乳	未545 以345
4	木	ビスケット 豆乳	豚肉の天ぷら 中華きゅうり なすの味噌汁	塩 醤油 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	米 小麦粉 油	豚ばら肉 青のり かにかまぼこ	米	人参 きゅうり 人参 なす 葱	ごはん 豆乳	黒糖蒸しパン 豆乳	未797 以624
5	金	クッキー 豆乳	鯛のフライ(タルタルソース) コールスロー コンソメスープ メロン	だし汁 味噌 塩 マヨネーズ 砂糖 酢 油 塩 コンソメ	米 パン粉	鯛 卵	米	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 メロン 人参 玉葱 グリンピース 葱	ごはん 豆乳	フルーツポンチ せんべい	未625 以426
6	土	せんべい 豆乳	肉じゃが わかめの味噌汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	米	豚ばら肉 わかめ 豆乳	米	人参 玉葱 葱	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未687 以480
8	月	ビスケット 豆乳	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	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	米	豚ばら肉	米	人参 玉葱 葱	ごはん 豆乳	コーンお焼き 豆乳	未629 以479
9	火	クッキー 豆乳	かじきの変わり揚げ きゅうりの梅おかか和え 玉葱の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 片栗粉 油	豆乳 わかめ かじき 卵	米	人参 玉葱 葱	ごはん 豆乳	大豆ホットケーキ 豆乳	未626 以380
10	水	せんべい 豆乳	豆腐入り風揚げ 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	米	豆腐 鶏ひき肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ	米	葱 人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ココアケーキ 豆乳	未632 以440
12	金	ビスケット 豆乳	ドライカレー コンソメスープ バナナ	コンソメ	米	豚ひき肉	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ゼリー せんべい ジュース	未565 以386
13	土	クッキー 豆乳	シチュー 豆乳	シチュールー	米	豚ばら肉 豆乳	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ビスケット 豆乳	未714 以507
15	月	せんべい 豆乳	親子煮 数の味噌汁	醤油 だし汁 みりん だし汁 味噌	米 麩	鶏もも肉 卵 わかめ 豆乳	米	人参 玉葱 葱	ごはん 豆乳	おかし ジュース	未668 以475
16	火	ビスケット 豆乳	ポークカレー 福神漬 バナナ	カレールー	米	豚ばら肉 豆乳	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	おかし ジュース	未689 以511
17	水	クッキー 豆乳	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 油 だし汁 味噌	米	豆腐 豚ひき肉 ひじき かにかまぼこ	米	人参 葱 人参	ごはん 豆乳	人参 スコーン 豆乳	未541 以335
18	木	せんべい クッキー 豆乳	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 醤油 だし汁 味噌	米	かじき かまぼこ かつお節 油揚げ	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	イチゴ蒸しパン 豆乳	未625 以423
19	金	ビスケット 豆乳	豆腐のまきご揚げ 切干し大根の煮物 麩の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	米 油	卵 豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす 油揚げ わかめ	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ポテトドーナツ 豆乳	未639 以500
20	土	クッキー 豆乳	麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	コンソメ	米 麩	豚ひき肉 豆腐 わかめ 豆乳	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ココアケーキ 豆乳	未634 以459
22	月	せんべい 豆乳	鯛の竜田揚げ かぼちゃ煮 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	米 片栗粉 油	鯛	米	かぼちゃ 人参 大根	ごはん 豆乳	ビスケット ジュース	未576 以391
23	火	ビスケット 豆乳	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 油 だし汁 味噌	米	豚ばら肉 シーチキン 豆腐	米	人参 なす 人参 玉葱 コーン 人参 葱	ごはん 豆乳	ゼリー ビスケット ジュース	未517 以295
24	水	クッキー 豆乳	ミートスパゲッティ ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ メロン	コンソメ 塩 こしょう マヨネーズ コンソメ	スパゲッティ パン粉 じゃが芋	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉	スパゲッティ パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	アイスパフェ 豆乳	未777 以695
25	木	せんべい 豆乳	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 油 だし汁 味噌	米 片栗粉 春雨	豆腐 鶏ひき肉 ひじき	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	人参 ケーキ 豆乳	未643 以432
26	金	ビスケット 豆乳	鶏の唐揚げ 春雨サラダ キャベツの味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	米 油	鶏もも肉 卵 かにかまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	蒸しパン 豆乳	未636 以472
27	土	クッキー 豆乳	ポークカレー 豆乳	カレールー	米	豚ばら肉 豆乳	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ココアケーキ 豆乳	未657 以403
29	月	せんべい 豆乳	五目卵焼き きゅうりのみ 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	米	卵 鶏ひき肉 かにかまぼこ	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	かぼちゃの蒸しパン 豆乳	未574 以424
30	火	ビスケット 豆乳	焼き魚 野菜の中華サラダ 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	米	甘塩紅鯉 かにかまぼこ	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ゼリー ジュース 未ビスケット 豆乳	未614 以416
31	水	クッキー 豆乳	鶏ももの照り焼き ひじき煮 麩の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	米 麩	鶏もも肉 ひじき 油揚げ かまぼこ わかめ	米	人参 玉葱 人参	ごはん 豆乳	ビスケット ジュース	未570 以380