



8月 卵除去食献立予定表



{ 8月の目標 }

夏バテしないであ
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
を着せ下さい。

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)



認定こども園 関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	月	ビスケット 牛乳	鶏の照り焼き マカロニサラダ	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 マカロニ じゃが芋	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	ギョウザ すき屋布のかまぼこ油揚げ 豆腐の味噌汁 ミニトマト	醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	ギョウザ わかめ 豆腐 鶏もも肉	米 米 ほうれん草 ミニトマト	ごはん 牛乳	もちもちチーズハン 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 ぶどう	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌		米	ごはん 牛乳	かぼちゃドーナツ 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	塩 醤油 醤油 砂糖 酢 油 ごま油 だし汁 味噌	豚ばら肉 青のり かにかまぼこ	米 小麦粉 油	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	鶏のフライ(ソース) コーンスロー コンソメスープ メロン	塩 ソース 砂糖 酢 油 塩 コンソメ	鮭	米 パン粉	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 みりん 砂糖 だし汁 味噌	豚ばら肉 わかめ 牛乳	米 じゃが芋	ごはん 牛乳	ビスケット 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	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 油 ごま油 だし汁 味噌	豚ばら肉 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	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	かじきのまわり揚げ きゅうりの梅おかつか 玉葱の味噌汁	醤油 カレー粉 醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじき わかめ 豆腐 鶏ひき肉 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 油	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 かまぼこ 油揚げ	米	ごはん 牛乳	ビスケット 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	米	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 みかん	シチュールー	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	ごはん 牛乳	ビスケット ジュース	未714 以507
15	月	せんべい 牛乳	鶏肉煮 鶏の味噌汁 みかん	醤油 だし汁 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 麩	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 バナナ	カレールー	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	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 油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 ひじき かにかまぼこ	米	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 キャベツのおかつか じゃが芋と油揚げの味噌汁	醤油 醤油 だし汁 味噌 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ かつお節 油揚げ	米 じゃが芋	ごはん 牛乳	ポテトドーナツ ジュニア	未625 以423
19	金	ビスケット 牛乳	クッキンク 豆腐のまご揚げ 切干大根の煮物 大根の味噌汁	醤油 塩 みりん 醤油 だし汁 味噌 醤油 だし汁 味噌	卵豆腐 鶏ひき肉 ひじき 油揚げ	米 油	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 牛乳	米 小麦粉 油	ごはん 牛乳	ビスケット ジュース	未634 以459
22	月	せんべい 牛乳	鮭の竜田揚げ かぼちゃ煮 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鮭	米 片栗粉 油	ごはん 牛乳	ビスケット ジュニア	未576 以391
23	火	ビスケット 牛乳	豚肉とすの味噌炒め 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	豚ばら肉 シーチキン 豆腐	米	ごはん 牛乳	ゼリー 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 ハンバーガー ポテトサラダ	コンソメ 塩 塩 こしょう 砂糖 酢 油 塩	豚ひき肉 牛乳 油揚げ	スパゲッティ パン粉 じゃが芋	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	コンソメスープ 豆腐つくね ひじきサラダ 玉葱の味噌汁	コンソメ 醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	ベーコン 豆腐 鶏ひき肉 ひじき	米 片栗粉 春雨	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 みりん 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ 油揚げ	米 油 片栗粉 春雨	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 みかん	ハヤシルー	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	ごはん 牛乳	ビスケット ジュース	未657 以403
29	月	せんべい 牛乳	鶏のケチャップ焼き きゅうりもみ 大根の味噌汁 ミニトマト	塩 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	ごはん 牛乳	かぼちゃとチーズの 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 油 だし汁 味噌	甘塩紅鯉 かにかまぼこ 豆腐 わかめ	米	ごはん 牛乳	ヨーグルト ジュース 未ビスケット 以ラスク	未614 以416
31	水	クッキー 牛乳	鶏ももの照り焼き ひじき煮 大根の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき 油揚げ かまぼこ わかめ	米 麩	ごはん 牛乳	人参 人参	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ことが大切です。

