

{8月の目標}

夏バテしないで
よく食べましょう



3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。



23日(水)
保育参観
(0歳児)



30日(水)
誕生会

ごはんはいりません



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	火	クッキー 牛乳	ポークカレー 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米	じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース	ごはん	プリン せんべい ジュース	未654 以448
2	水	ビスケット 牛乳	鶏肉のカレー唐揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	カレー粉 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 卵	米 油	小麦粉 片栗粉	生姜 人参 フロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	豆腐のブラウニー 牛乳	未636 以448
3	木	せんべい 牛乳 クッキング	焼き魚 ミニトマト キャベツ煮 茄子の味噌汁 ぶどう	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米		人参 キャベツ ピーマン 人参 茄子	ごはん	フライドポテト ポテトドーナツ 牛乳	未5929 以367
4	金	クッキー 牛乳	シウウマイ 切り干し大根の煮物	醤油 みりん だし汁 味噌	シウウマイ かまぼこ 油揚げ	米		人参 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未612 以394
5	土	ビスケット 牛乳	麩の味噌汁 味噌豆腐 わかめスープ	醤油 みりん コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 白ごま		人参 玉葱 ピーマン 葱	ごはん	焼きドーナツ ジュース	未627 以425
7	月	せんべい 牛乳	エビ入りつくね 野菜サラダ 大根の味噌汁	醤油 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 絹豆腐 エビ	米 片栗粉		枝豆 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 大根	ごはん	アイス ビスケット	未482 以366
8	火	クッキー 牛乳	鮭のマリネ カミカミサラダ 豆腐の味噌汁	酢 砂糖 油 マヨネーズ 味噌 だし汁 味噌	鮭 チーズ 大豆 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 じゃが芋 すりごま		人参 きゅうり 玉葱 人参 きゅうり	ごはん	そうめん	未584 以422
9	水	ビスケット 牛乳	シーチキンオムレツ 切り干し大根のサラダ 野菜スープ	ケチャップ マヨネーズ 味噌 カレー粉 コンソメ	ツナ 卵 ベーコン 牛乳	米 すりごま		人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジョア	未648 以453
10	木	せんべい 牛乳	カレーの磯辺揚げ ほうれん草のなめ煮和え 玉葱の味噌汁 スイカ	塩 醤油 だし汁 味噌	カレー 青のり なめ草	米 油 小麦粉		人参 ほうれん草 人参 玉葱 スイカ	ごはん	二色クッキー 牛乳	未607 以458
12	土	クッキー 牛乳	肉じゃが 麩の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋 麩		人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジュース	未676 以481
14	月	ビスケット 牛乳	ドライカレー 玉葱の味噌汁 みかん	カレー粉 ケチャップ だし汁 味噌	豚ひき肉	米		人参 玉葱 生姜 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	未564 以383
15	火	せんべい 牛乳	親子煮 麩の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 牛乳	米 麩		人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱	ごはん	せんべい ジュース	未451 以389
16	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米		玉葱 ピーマン	ごはん	ドーナツ ジュース	未685 以483
17	木	せんべい 牛乳	おからハンバーグ キャベツとコンソンのサラダ 大根の味噌汁	醤油 みりん 砂糖 塩 だし汁 味噌	豚ひき肉 卵 おから 油揚げ	米		玉葱 キャベツ コーン 人参 玉葱 大根	ごはん	ほうれん草と チーズの蒸しパン 牛乳	未631 以456
18	金	クッキー 牛乳	かじきの甘酢あん ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁	ケチャップ 酢 砂糖 醤油 新砂糖 だし汁 味噌	油揚げ かじき かつお節 わかめ 豆腐	米 油 じゃが芋 片栗粉		生姜 人参 玉葱 ピーマン 人参 人参 フロッコリー 葱	ごはん	レモンケーキ 牛乳	未569 以402
19	土	ビスケット 牛乳	シチュー	シチュールー	鶏もも肉	米 じゃが芋		人参 玉葱 グリンピース	ごはん	ドーナツ ジュース	未732 以540
21	月	せんべい 牛乳	鶏肉のレモンソースかけ キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	酢 砂糖 レモン汁 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	牛乳 鶏もも肉	米 油 片栗粉		生姜 にんにく 赤 黄、黒、ピーマン レモン 人参 人参 キャベツ コーン 葱	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	未766 以598
22	火	クッキー 牛乳	五目卵焼き もやし煮 茄子の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 わかめ 油揚げ 卵 鶏ひき肉 油揚げ	米		人参 玉葱 ピーマン 人参 もやし 人参 茄子	ごはん	リングドーナツ ジョア	未540 以353
23	水	ビスケット 牛乳 保育参観	カレーの西京焼き 春雨サラダ 玉葱の味噌汁 ぶどう	味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	カレー かにかまぼこ	米 春雨		人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	型抜きクッキー 牛乳	未722 以533
24	木	せんべい 牛乳	鶏肉のオニオンソース ひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 酢 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき	米		玉葱 人参 キャベツ きゅうり 人参	ごはん	蒸しパン 牛乳	未622 以449
25	金	クッキー 牛乳	かじきの変わり揚げ きゅうりもみ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 カレー粉 塩 だし汁 味噌	かじき 卵 かにかまぼこ	米 油 片栗粉		にんにく きゅうり 人参 大根	ごはん	人参クッキー 牛乳	未605 以402
26	土	ビスケット 牛乳	肉豆腐 麩の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 麩		ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	未549 以412
28	月	せんべい 牛乳	鶏肉のごま味噌焼き 茄子の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節 油揚げ	米 しいりごま		人参 ほうれん草 人参 茄子	ごはん	プリンマフィン 牛乳	未658 以503
29	火	クッキー 牛乳	豆腐入り松風焼き キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 卵 豆腐 かまぼこ	米 パン粉		玉葱 人参 キャベツ 人参	ごはん	アップルパイ 牛乳	未596 以402
30	水	ビスケット 牛乳 誕生会	ミニトーストパティ コンソメスープ ハンバーグ 南瓜サラダ メロン	ケチャップ コンソメ コンソメ 塩 コンショウ マヨネーズ	合びき肉 豚ひき肉 卵	スパゲティ パン粉		人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく 人参 玉葱	ごはん	アイスパフェ	未609 以665
31	木	せんべい 牛乳	わかめ入り卵焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	醤油 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	わかめ 卵 昆布 油揚げ かまぼこ 豆腐	米		人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジュース	未530 以324

夏バテを予防する食事のポイントは？

この時期は汗と一緒にビタミンやミネラル類も出ていくので、野菜や果物からビタミン、ミネラル類、水分を多めにとりましょう。牛乳や卵、魚介類、大豆にはたんぱく質はもちろんのこと、鉄、亜鉛、銅などのミネラル類、ピーマンや枝豆、オレノジなどの野菜や果物にはビタミン、ミネラル類が豊富です。
3食きちんと食べて、この夏を乗り切りましょう。