

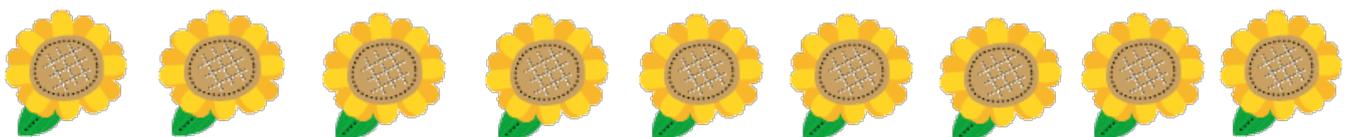


8月給食献立

2021年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
2	月	エネルギーkcal	426	463	牛乳 星たべよ	ご飯 白身魚のごま醤油焼き ブロッコリーの和え物 わかめの味噌汁	牛乳 マフィン	ホキ・さつま揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	人参 ブロッコリー わかめ 玉ねぎ	米・みりん 上白糖・ごま 無塩バター 小麦粉
		たんぱく質g	17.2	18.4						
		脂質g	12.4	11.5						
		塩分g	1.2	1.4						
3	火	エネルギーkcal	380	405	牛乳 サッポロポテト	菜飯 冷しゃぶ インゲンのおかか和え 豆腐のすまし汁	お茶 杏仁豆腐	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐	菜めしの素・キャベツ きゅうり・トマト・インゲン 人参・えのき・ねぎ パイン缶・黄桃缶	米 ごまだれ 上白糖 杏仁豆腐
		たんぱく質g	15.1	16.1						
		脂質g	10.5	10.2						
		塩分g	1.0	1.4						
4	水	エネルギーkcal	363	396	牛乳 ぱりんこ	きつねうどん 金平ごぼう 青りんごゼリー	お茶 昆布おにぎり	揚げ かまぼこ ちくわ	ほうれん草 人参・しめじ ごぼう 塩昆布	うどん・上白糖 みりん ごま・ごま油 青りんごゼリー・米
		たんぱく質g	14.6	16.1						
		脂質g	13.4	10.2						
		塩分g	1.8	1.4						
5	木	エネルギーkcal	439	452	牛乳 バナナ	ご飯 鯖の香味焼き 高野豆腐の煮物 えのきの味噌汁	牛乳 ポップコーン	さば 高野豆腐 味噌 牛乳	しょうが・ねぎ 小松菜・人参 グリーンピース えのき・バナナ	米・上白糖・酒 ごま油・みりん ポップコーン なたね油
		たんぱく質g	19.7	19.5						
		脂質g	14.5	12.6						
		塩分g	1.3	1.7						
6	金	エネルギーkcal	436	467	牛乳 たべっこベイビー	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 黄桃	牛乳 ココアクッキー	牛肉 コンソメ ツナ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ ほうれん草 黄桃缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク エッグケア・小麦粉 片栗粉・ココア・マーガリン
		たんぱく質g	20.9	23.2						
		脂質g	14.1	13.9						
		塩分g	1.3	1.5						
7	土	エネルギーkcal	367	374	牛乳 味しらべ	中華丼 中華スープ パイン缶	牛乳 ぱりんこ 野菜クラッカー	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 コーン パイン缶	米・なたね油 みりん 片栗粉・ぱりんこ 野菜クラッカー
		たんぱく質g	12.5	11.2						
		脂質g	7.1	3.5						
		塩分g	0.9	1.1						
10	火	エネルギーkcal	465	542	牛乳 マリー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ	牛乳 じゃが芋バター焼き	ミートボール チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜 人参・わかめ にら	米・酢 上白糖・片栗粉 ごま油・じゃが芋 有塩バター
		たんぱく質g	18.3	21.2						
		脂質g	17.6	21.6						
		塩分g	1.2	1.6						
11	水	エネルギーkcal	465	515	牛乳 たべっこベイビー	しょうゆラーメン もやしのごま和え オレンジ	牛乳 マドレーヌ	豚肉 チキンスープ 牛乳 鶏卵	コーン・もやし 人参・チンゲン菜 ねぎ・オレンジ レモン	中華そば 創味しょうゆラーメンスープの素 ごま油・ごま・上白糖 小麦粉・無塩バター
		たんぱく質g	23.8	26.3						
		脂質g	12.4	11.4						
		塩分g	1.3	1.8						
12	木	エネルギーkcal	225	247	牛乳 ぱりんこ	お弁当	牛乳 星たべよ 源氏パイ	牛乳		星たべよ 源氏パイ
		たんぱく質g	7.7	6.9						
		脂質g	12.7	13.7						
		塩分g	0.5	0.5						
13	金	エネルギーkcal	531	559	牛乳 サラダせん	お弁当	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
		たんぱく質g	22.0	22.1						
		脂質g	21.3	21.0						
		塩分g	1.3	1.4						
14	土	エネルギーkcal	310	475	牛乳 味しらべ	お弁当	牛乳 ハッピーターン 源氏パイ	牛乳		ハッピーターン 源氏パイ
		たんぱく質g	8.7	13.2						
		脂質g	7.8	13.1						
		塩分g	1.3	2.0						
16	月	エネルギーkcal	429	463	牛乳 星たべよ	ご飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の煮浸し さつま揚げの味噌汁	牛乳 さつま芋蒸しパン	ホキ・揚げ さつま揚げ 味噌 牛乳	レモン果汁 インゲン 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・酒 上白糖・みりん さつま芋 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	12.7	12.4						
		脂質g	13.8	12.4						
		塩分g	1.7	1.9						
17	火	エネルギーkcal	419	465	牛乳 サッポロポテト	ご飯 星のコロッケ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	お茶 オレンジ寒天 サラダせん	絹ごし豆腐 味噌	ブロッコリー 人参・インゲン わかめ ねぎ	米・星のコロッケ・植物油 とんかつソース・マカロニ エッグケア・寒天 オレンジジュース・上白糖・サラダせん
		たんぱく質g	15.4	16.1						
		脂質g	15.4	15.9						
		塩分g	1.3	1.4						



日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	水	エネルギーkcal	593	696	牛乳	ごはん チャブチェ 餃子 わかめスープ	牛乳 ふのラスク	豚肉 チキンスープ 餃子 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン 干し椎茸・わかめ コーン	米・春雨・上白糖 ごま油・ごま ぱりんこ・おつゆ麩 マーガリン
		たんぱく質g	22.6	26.2						
		脂質g	23.8	27.6						
		塩分g	1.8	2.2						
19	木	エネルギーkcal	351	379	牛乳	☆お誕生日会☆ ごはん 煮込みハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 ケーキアラモード	国産ハンバーグ コンソメ・ツナ 牛乳 鶏卵 ホイップ	ケチャップ・キャベツ パプリカ・玉ねぎ 人参・パセリ 黄桃缶 みかん缶	米・デミソース 人参・無塩バター 上白糖・和風ドレッシング 小麦粉 有塩バター
		たんぱく質g	14.1	14.9						
		脂質g	12.6	11.7						
		塩分g	1.1	1.2						
20	金	エネルギーkcal	538	596	牛乳	ごはん 五目豆腐 ツナと白菜のさっぱり和え 茄子の味噌汁	牛乳 フライドポテト	木綿豆腐 豚ミンチ ツナ・味噌 牛乳	チンゲン菜・人参 干し椎茸・白菜 なす・玉ねぎ ねぎ・バナナ	米・上白糖・酒 なたね油・片栗粉 ポン酢・ごま油 シューストポテト・植物油
		たんぱく質g	21.8	23.9						
		脂質g	19.4	19.6						
		塩分g	1.9	2.4						
21	土	エネルギーkcal	355	356	牛乳	焼きそば もやしスープ 青りんごゼリー	牛乳 醤油せんべい 野菜クラッカー	豚肉 かつお節 チキンスープ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり もやし にら	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好み焼ソース 青りんごゼリー 醤油せんべい・野菜クラッカー
		たんぱく質g	17.7	16.7						
		脂質g	8.9	6.6						
		塩分g	1.5	2.0						
23	月	エネルギーkcal	557	622	牛乳	豚丼 カリフラワーの和え物 わかめの味噌汁	お茶 お好み焼き	豚肉・味噌 牛乳・豚ミンチ 鶏卵 粉かつお	玉ねぎ・人参 ねぎ・カリフラワー わかめ・キャベツ 青のり	米 上白糖・みりん 天かす・小麦粉 お好みソース
		たんぱく質g	23.1	25.7						
		脂質g	22.0	23.2						
		塩分g	1.2	1.5						
24	火	エネルギーkcal	434	478	牛乳	冷やしうどん 茄子とベーコンのソテー みかん缶	お茶 しぐれおにぎり	豚肉 ベーコン コンソメ 牛ミンチ	干し椎茸・小松菜 人参・なす 玉ねぎ・パプリカ みかん缶・しょうが	細うどん・上白糖 天かす・めんつゆ なたね油・米 みりん・酒
		たんぱく質g	13.9	14.3						
		脂質g	12.7	11.9						
		塩分g	1.5	1.9						
25	水	エネルギーkcal	404	416	牛乳	ごはん 白身魚のフライ 春雨の和え物 玉ねぎの味噌汁	お茶 フルーチェ ぼたぼた焼き	白身魚フライ 味噌	インゲン・人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米・植物油 とんかつソース・上白糖 春雨・酢・ごま油 フルーチェ・ぼたぼた焼
		たんぱく質g	16.5	16.5						
		脂質g	9.1	5.9						
		塩分g	1.3	1.5						
26	木	エネルギーkcal	531	558	牛乳	ロールパン 鶏肉のケチャップ焼き キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 チャンボンスライス コンソメ 牛乳	ケチャップ・アスパラ キャベツ・コーン かぼちゃ・人参 パセリ・バナナ	ロールパン・上白糖 酒・なたね油 和風ドレッシング 小麦粉・片栗粉
		たんぱく質g	21.2	21.0						
		脂質g	21.6	21.8						
		塩分g	1.1	1.3						
27	金	エネルギーkcal	476	510	牛乳	カレーライス ブロッコリーのマヨ和え パイン缶	牛乳 プリン 醤油せんべい	牛肉 ささみ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パイン缶	米・じゃが芋・カレールー なたね油・エッグケア プリンミックス 醤油せんべい
		たんぱく質g	21.4	23.9						
		脂質g	24.3	26.2						
		塩分g	1.9	2.3						
28	土	エネルギーkcal	511	590	牛乳	鶏そばろ丼 さつま芋の味噌汁 桃ゼリー	牛乳 ハッピーターン ラムネ	鶏ミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ 小松菜 人参 ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 さつま芋・桃ゼリー ハッピーターン・ラムネ
		たんぱく質g	19.7	22.3						
		脂質g	16.7	19.3						
		塩分g	1.4	1.9						
30	月	エネルギーkcal	590	675	牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め 大豆の五目煮 青菜の味噌汁	牛乳 りんご寒天 サラダせん	豚肉 大豆 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 大根・干し椎茸 小松菜	米・上白糖・みりん なたね油・こんにやく おつゆ麩・寒天 アップルジュース・サラダせん
		たんぱく質g	19.1	20.6						
		脂質g	21.4	23.1						
		塩分g	2.3	2.9						
31	火	エネルギーkcal	465	537	牛乳	ごはん メンチカツ わかめのさっぱりサラダ えのきのすまし汁	牛乳 シュガーパイ	メンチカツ 牛乳	ケチャップ インゲン・わかめ 白菜・人参 えのき・みつば	米・植物油 とんかつソース・上白糖 ポン酢・ごま油 パイシート・グラニュー糖
		たんぱく質g	12.8	13.2						
		脂質g	15.0	16.4						
		塩分g	1.9	2.4						

夏野菜がおいしい

トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマンなど、園庭で収穫した夏野菜がとってもおいしいです。旬の野菜をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。