



# 8月の献立予定表

# さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	水	牛乳	麦ごはん	なすのミートグラタン ヨーグルトサラダ 麦茶	牛乳 コーンフレーク
2	木	飲むヨーグルト	麦ごはん	チリコンカン かぼちゃのサラダ 果物(バナナ)	麦茶 お好み焼き
3	金	牛乳	◎	冷やし中華 果物(スイカ) 麦茶	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳	麦ごはん	ししゃもフライ トマトとオクラのスープ ひじきの炒め煮	牛乳 ウィナーパンケーキ
7	火	牛乳	麦ごはん	八宝菜 かぼちゃの煮物 麦茶	牛乳 わかめおにぎり
8	水	りんごジュース	麦ごはん	「わ食の日」さんまのレモン煮 にらのみそ汁 豆のサラダ	ホワイトポンチ
9	木	牛乳	麦ごはん	麻婆豆腐 中華スープ もやしとほうれん草のごま和え	麦茶 チャーハン
10	金	牛乳	麦ごはん	キャベツのメンチカツ 麦と卵のトマトスープ 果物(パイン缶)	牛乳 バームクーヘン
17	金	麦茶 チーズ	麦ごはん	白身魚の香草パン粉焼き 野菜スープ 果物(みかん缶)	牛乳 せんべい
20	月	飲むヨーグルト	麦ごはん	納豆 豆腐のみそ汁 ポテトのみそ煮	牛乳 ピーチゼリー
21	火	牛乳	麦ごはん	カラフルプルコギ わかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆ごはん
22	水	牛乳	◎	サラダうどん かぼちゃのいとこ煮 イチゴゼリー	牛乳 黒糖麩のラスク
23	木	りんごジュース	麦ごはん	ドライカレー 海藻夏野菜サラダ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳 きなこトースト
24	金	牛乳	麦ごはん	ちくわと鶏肉の磯辺揚げ そうめん汁 キャベツのごま酢和え	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳	麦ごはん	白身魚のムニエルマトソース キャベツのスープ 果物(みかん缶・パイン缶)	牛乳 豆腐ドーナッツ
28	火	麦茶 チーズ	麦ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のすまし汁 果物(バナナ)	麦茶 赤飯 つけもの
29	水	牛乳	麦ごはん	タンドリーチキン 千切り野菜スープ 果物(オレンジ)	麦茶 キャラメルプリン
30	木	飲むヨーグルト	麦ごはん	ジャージャン豆腐 干びょうの卵とじ汁 果物(黄桃缶)・トマト	牛乳 焼うどん
31	金	牛乳	麦ごはん	さわらの照り焼き 麩のみそ汁 さつまいものオレンジ煮	麦茶 せんべい

アレルギー除去 別油 代替食

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。  
作りたいメニューがありましたら保育士までお声をかけてください。

## 給食だよ!



暑い日が続く、夏本番ですね。この時期は食欲が低下して食べるものが偏ったり、食事が減ってしまうことがあります。生活リズムを整えたり、食事のとり方を工夫することで暑さに負けずに元気に過ごしましょう。



### 1食当たり平均栄養価

	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
エネルギー	364Kcal	502Kcal
たんぱく質	16.8g	18.6g
脂質	14.0g	14.8g
食塩	1.8g	1.6g

## 夏の食事のポイント

### ★主食・主菜・副菜がそろった食事を食べましょう

主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻類)をそろえましょう。

食欲が出ない場合は、いつもと違う盛り付けにしたり、酸味を利用してさっぱりさせるのもおすすめです!

### ★旬の夏野菜パワーをもらおう!(8月31日は野菜の日)

夏野菜は水分やビタミンC、カリウムなどを多く含み、暑さでバテ気味の体を元気にしてくれます!

