



8月の献立予定表

さくら保育園



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
1	木	牛乳	胚芽米	なすのミートグラタン ヨーグルトサラダ	麦茶 おかかチーズごはん	豚肉 チーズ	マカロニ 小麦粉	きゅうり なす
2	金	牛乳	胚芽米	ししゃもフライ トマトとオクラのスープ	牛乳 Caウエハース ハッピーターン	ししゃも	油 米	トマト オクラ
5	月	牛乳	胚芽米	キャベツのハンバーグ そうめん汁 すいか	麦茶 フルーチェ	豚ひき肉	そうめん	キャベツ にんじん
6	火	麦茶 チーズ	胚芽米	夏野菜のキーマカレー フレンチサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳 コーンピラフ	豚肉 ヨーグルト	米	なす パプリカ
7	水	牛乳	◎	サラダうどん かぼちやのいとこ煮 ゼリー	牛乳 きな粉麩のラスク	牛乳	うどん 麩	かぼちや にんじん
8	木	牛乳	胚芽米	「わ食の日」 さばの煮つけ にはのみそ汁 豆のサラダ	麦茶 焼きそば	さば 大豆	焼きそば 米	にら わかめ
9	金	牛乳	胚芽米	豚肉の生姜焼き 小松菜のすまし汁 バナナ	ココアミルク サラダせんべい	豚肉	油	にんじん バナナ
13	火	牛乳	胚芽米	しゅうまい 中華スープ 切干大根の炒め煮	牛乳 ぼたぼた焼き	豆腐 豚肉 油揚げ	米	ニラ
14	水	牛乳	胚芽米	親子煮 なすとキャベツの味噌汁 みかん缶・パイン缶	牛乳 星食べよ	鶏肉・卵	砂糖 米	なす キャベツ
15	木	牛乳	胚芽米	納豆 豆腐のみそ汁 ポテトのみそ煮	牛乳 サラダふくべ煎べい	納豆 豆腐	じゃがいも	わかめ きゅうり
16	金	牛乳	胚芽米	コロック かんぴょうのみそ汁 フレンチサラダ	リンゴジュース 白い風船 ハッピーターン	豚肉	じゃがいも 油	もやし トマト
19	月	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 麦と卵のトマトスープ キャベツの甘酢あえ	麦茶 手作りゼリー	豚肉 卵 豆腐	油 麦	キャベツ トマト
20	火	牛乳	胚芽米	チリコンカン かぼちやのサラダ バナナ	麦茶 赤飯 漬物	大豆 豚肉 ベーコン	マヨネーズ もち米	にんじん バナナ
21	水	飲むヨーグルト	胚芽米	アジのマリネ 小松菜のすまし汁 パイン缶	牛乳 ジャムサンド	あじ	油	小松菜 きゅうり
22	木	牛乳	胚芽米	夏野菜のカレー フレンチサラダ 麦茶	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏肉	ホットケーキ	玉ねぎ にんじん
23	金	牛乳	◎	冷やし中華 麦茶 バナナ	きなこミルク バームクーヘン	錦糸卵 ハム	中華麺	トマト きゅうり
26	月	牛乳	胚芽米	カラフルブルコギ わかめのスープ フルーツヨーグルト	麦茶 手作りプリン	豚肉 ヨーグルト	米 油	わかめ 玉ねぎ
27	火	麦茶 チーズ	胚芽米	ジャージャン豆腐 干瓢の卵とじ汁 トマト・みかん缶	牛乳 きな粉揚げパン	生揚げ 卵 豚肉	油 ロールパン	たけのこ 小松菜
28	水	牛乳	胚芽米	もろのからあげ わかめスープ 鶏肉の華風サラダ	麦茶 ミニたい焼き	もろ 鶏肉	小麦粉 ごま油	わかめ ねぎ
29	木	牛乳	胚芽米	タンドリーチキン 千切り野菜スープ オレンジ	牛乳 カルピスホットケーキ	鶏肉 ヨーグルト	米 ホットケーキ	キャベツ
30	金	牛乳	胚芽米	ちくわと鶏肉の磯辺揚げ トマトのスープ 胡麻和え	牛乳 ドーナッツ	ちくわ 鶏肉	小麦粉 油	きゅうり トマト

◎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。

給食だより

暑い日が続いていますね。食欲が低下して食べるものが偏ったり、食事の量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	386kcal	497Kcal
たんぱく質	13.7g	17.9g
脂質	11.3g	15.2g
食塩	2.2g	1.9g



8月8日は記念日がとても多い日なんです(∩ω∩)♪…その中の3つをご紹介します。



- ◎ そろばんの日 ☞ 全国珠算教育連盟が1968年に制定。そろばんを弾く音「パチ(8)パチ(8)」の語呂合わせ。そろばんの普及と優れた機能をアピールする日。
- ◎ 親孝行の日 ☞ 親孝行全国推進運動協会が1989年に制定。「88」が「は(8)は(8)」、「パ(8)パ(8)」と読めることと、「ハチハチ」を並びかえると「ハハ(母)チチ(父)」となることからきています。
- ◎ 笑いの日 ☞ 日本不老協会(「敬老の日」の実現に中心となった団体)が1994年に制定。笑い声「ハ(8)ツハ(8)」の語呂合わせ。笑うことは健康の源として考えられています。