



# 8月の献立予定表



## さくら保育園

園長印  
小井

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
3	月	牛乳	胚芽米	豚肉の三色和え 具沢山味噌汁 ヨーグルト (ブルーベリーソース)	牛乳 ジャムサンドクラッカー	豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 じゃがいも サラダ油 砂糖	ほうれん草 人参 もやし 大根 ねぎ ごぼう
4	火	飲む ヨーグルト	胚芽米	モロの竜田揚げ かぼちゃのサラダ 味噌汁	牛乳 キャロットパンケーキ	モロ 油揚げ	米 サラダ油 マヨネーズ	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ
5	水	牛乳	胚芽米	タンドリーチキン ジャーマンポテト 麦とトマトのスープ	麦茶 焼うどん	鶏肉 ヨーグルト ウインナー	米 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ トマト 小松菜
6	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ	麦茶 おかかごまおにぎり	豆腐 豚ひき肉	米 サラダ油	玉ねぎ えのき チンゲン菜 ほうれん草
7	金	麦茶 チーズ	◎	ロコモコ丼 スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 マドレーヌ	豚ひき肉	米 サラダ油 スパゲッティ	玉ねぎ コーン しめじ キャベツ
11	火	牛乳	胚芽米	ほっけの塩焼き マカロニきんぴら 鶏肉のすまし汁 パイン缶	麦茶 チャーハン	ほっけ 鶏肉	米 サラダ油 マカロニ	ごぼう 人参 大根
12	水	オレンジ ジュース	胚芽米	牛井風煮 小松菜の胡麻和え 豆腐味噌汁	牛乳 スティックさつま芋	豚肉 豆腐	米 砂糖	小松菜 もやし わかめ ねぎ
13	木	牛乳	胚芽米	ハヤシライス カリフラワーサラダ 麦茶	牛乳 ぼたぼた焼き	豚肉	米 サラダ油	カリフラワー しめじ 玉ねぎ 人参
14	金	牛乳	胚芽米	焼売 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	牛乳 サラダせんべい	焼売	米	人参 ブロッコリー 小松菜
17	月	りんご ジュース	胚芽米	メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ	麦茶 黒ごまプリン	メンチカツ ベーコン	米 マカロニ じゃがいも	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ
18	火	牛乳	胚芽米	鶏肉の香草焼き 昆布の浅漬け 夏野菜スープ パイン缶	牛乳 ひじきおにぎり	鶏肉 ベーコン	米 砂糖	キャベツ ひじき きゅうり トマト
19	水	麦茶 チーズ	◎	冷やしラーメン 蒸し餃子 バナナ	・麦茶 ヨーグルト (0.1歳) ・麦茶 ガリガリ君カップ (2.3.4.5歳)	餃子 ハム	ラーメンの麺	きゅうり トマト バナナ
20	木	牛乳	胚芽米	ドライカレー マカロニサラダ すいか	牛乳 ホットケーキ	豚ひき肉	米 サラダ油 マカロニ ホットケーキ	すいか 人参 玉ねぎ
21	金	牛乳	胚芽米	サバの味噌煮 ほうれん草の和え物 すまし汁	牛乳 ワッフル	サバ 卵	米 砂糖	ほうれん草 にら えのき かんぴょう
24	月	牛乳	胚芽米	スタミナ炒め かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁	麦茶 フルーチェ	豚肉 豆腐	米 サラダ油	キャベツ 人参 もやし ピーマン かぼちゃ
25	火	牛乳	胚芽米	鶏の唐揚げ マカロニケチャップ炒め 卵入り中華スープ	麦茶 赤飯 漬物	鶏肉 卵 ハム	マカロニ 米 サラダ油	チンゲン菜 玉ねぎ 人参
26	水	飲む ヨーグルト	胚芽米	さわらの幽庵焼き パンバンジーサラダ 小松菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 杏仁フルーツ	さわら 鶏ささ身	米 砂糖	小松菜 えのき もやし オレンジ
27	木	牛乳	胚芽米	インド煮 コンソメスープ バナナ	麦茶 コーンチーズお好み焼き	豚肉 さつま揚げ シーチキン	米 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ わかめ
28	金	麦茶 チーズ	胚芽米	ちくわと鶏ささ身の磯辺揚げ 春雨の酢の物 大根の味噌汁	牛乳 原宿ドック (メイプルカスタード)	鶏ささ身 ちくわ 油揚げ	小麦粉 米 砂糖	大根 きゅうり 人参
31	月	牛乳	胚芽米	豚肉のバーベキューソース 海藻夏野菜サラダ 味噌汁	牛乳 黒糖麩のラスク	豚肉 豆腐	米 麩 黒糖	トマト オクラ 大根 きゅうり

◎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。

8月31日は



### 野菜の日



### 給食だより



野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など、9団体、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定した記念日です。みなさんはどんなお野菜が好きですか？今が旬な夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

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。生活のリズムを整えたり、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。

#### ☆☆☆ 野菜クイズ ☆☆☆

- ◇白くて長いおひげがはえていて、黄緑色のジャンパーを着ているよ。
  - ◇その中には、黄色のつぶつぶがいっぱいあって、とーっても甘いよ。
  - ◇みんなが大好きなお野菜だよ。
- スペシャルヒント\*\*\* そのお野菜は「給食だより」のおとなりにあるよ！

こたえ:



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	389Kcal	443Kcal
たんぱく質	17.0g	15.7g
脂質	15.2g	12.7g
食塩	1.8g	1.6g