

8月献立予定表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。



ひつけ曜日	ぎょうじ行事	こんだてめい献立名	おやつ		幼児		乳児	
			乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g
					たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	きん金	セルフ手巻き寿司(たまご、豚肉、甘煮人参、かんぴょう、ツナきゅう) けんちん汁 すいか お茶	ぎゅうにゅう牛乳 せんべい	お茶 豆乳アイス ※1	567	17.5	532	18.8
2	ど土	ねんせいどうそうかい 1年生同窓会 パン2種 ポトフ ゼリー フルーツ とうにゅう豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	466	9.8	432	9.3
4	げつ月	ごはん チキンのガーリックトマト ◎とうもろこし すまし汁(青菜・豆腐) オレンジ お茶	とうにゅう豆乳 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 このお好み焼き風ラスク	501	12.0	438	13.5
5	か火	とうにゅう豆乳パン サーモンのムニエルレモンソース かぼちゃ南瓜サラダ オニオンスープ すいか ぎゅうにゅう牛乳	お茶 ビスケット	とうにゅう豆乳 のりまき(乳児はおにぎり)	653	24.7	512	19.8
6	すい水	ごはん 豚肉の香味焼き オクラの昆布和え みそ汁(冬瓜・えのき) パイン缶 お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 こめ米粉のコーンケーキ	548	14.9	440	14.1
7	もく木	焼きそば きんときまめ金時煮豆 トマト バナナ ぎゅうにゅう牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 じゃが芋のガレット	530	19.9	444	17.3
8	きん金	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ キウイ お茶	ぎゅうにゅう牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 すいか・せんべい	607	21.9	547	20.4
9	ど土	おにぎり 具だくさんみそ汁 ゼリー フルーツ とうにゅう豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	518	7.7	446	7.5
11	げつ月	やまひ 山の日			-	-	-	-
12	か火	かきとくべつほいくきかん 夏季特別保育期間 ツナサンド キャベツとトマトのサラダ かぼちゃ南瓜のスープ オレンジ ぎゅうにゅう牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 ゆかりおにぎり	550	19.4	531	16.1
13	すい水	ごはん さかなてりや魚の照焼き きりぼしだいごんにもの切干大根の煮物 みそ汁(青菜・玉ねぎ) バナナ お茶	とうにゅう豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 フルーツシャーベット ※2	561	15.8	517	16.1
14	もく木	ナポリタン ポテトサラダ おうとうかん黄桃缶 とうにゅう豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 メロンパン	627	23.5	504	20.1
15	きん金	わかめごはん とりにく いそべや鶏肉の磯部焼き トマト みそ汁(冬瓜・油あげ) パイン缶 お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 ビスケット・◎かみかみするめ	552	15.7	440	14.4
16	ど土	や焼きうどん みそ汁(豆腐・わかめ) フルーツ とうにゅう豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	486	12.7	418	11.2
18	げつ月	ごはん シウマイバーグ はるさめあ春雨和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 ◎煮干しかりんとう・バナナ	576	17.2	463	15.9
19	か火	ごはん このやふうなつういたまごやお好み焼き風納豆入り卵焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(大根・わかめ) キウイ お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 ごへいもち五平餅	601	14.1	495	13.1
20	すい水	えほん ごはん にぎかな煮魚 ねばらねば納豆 しる あおなとうふ塩こうじ汁(青菜・豆腐) パイン缶 お茶	とうにゅう豆乳 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 マカロニきなこ	563	15.2	507	16.1
21	もく木	ひちゅうか冷やし中華 とうがく冬瓜のみそそばろ煮 ヨーグルト メロン お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 ジャムサンド	680	19.0	54	14.7
22	きん金	しょく食パン バジルクラッカーチキン パインサラダ ミネストローネ なし梨 ぎゅうにゅう牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 みず水ようかん	554	17.2	450	16.2
23	ど土	チャーハン わかめスープ ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	476	8.7	407	7.9
25	げつ月	ラタトゥイユサンド だいず あおいた大豆の青のり炒め ◎スティック野菜 コーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう牛乳	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 きなこおはぎ	668	28.1	527	22.6
26	か火	ごはん(手作りふりかけ) やざかな焼き魚 あおな青菜ともやしのナムル みそ汁(南瓜・豆腐) なし梨 お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 パイナップルパイ	511	14.4	408	13.6
27	すい水	ごはん とりにく あまず鶏肉の甘酢あん ◎筑前煮 みそ汁(なす・油あげ) パイン缶 お茶	とうにゅう豆乳 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 ふかし芋	628	17.6	568	17.7
28	もく木	しお塩ラーメン ◎ごぼうサラダ トマト バナナ ぎゅうにゅう牛乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 フルーツサンド	645	22.5	505	18.5
29	きん金	たんじょうかい 誕生会 なつやさい夏野菜のドライカレー ドレッシングサラダ チーズ キウイ とうにゅう豆乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう牛乳 きらきらみかんゼリー	634	25.7	512	21.5
30	ど土	まーぼーどん 麻婆丼 みそ汁(もやし・青菜) フルーツ とうにゅう豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	540	14.3	450	12.8
					19.3	1.2	16.0	1.0

※1、2について:ひよこ組、りす組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★今月の絵本献立をご紹介します★

「ねばらねばなつとう」 ひかりのくに

「静かな湖畔」のメロディーで歌って読める替え歌が毎年子どもたちに人気の絵本です。「納豆〜納豆〜♪」とついつい口ずさみながら食べる姿に、ほっこり心が温まります。食べる意欲も増しますね。納豆和えは、年齢や季節も問わずにいつも人気の献立です。加熱した野菜に醤油で味付けするだけ。野菜とタンパク質が摂れるので簡単に栄養バランスが整いますよ。

★お祭りの季節ですね★

8月は各地域で「お祭り」が開催される時期ですね。献立にも夏祭りになんだメニューを取り入れています。お昼寝明けの時間に、出店の周りを歩いた時の醤油や海苔の香ばしさや、ソースの香りなど「いい香り」に楽しい風景が思い浮かび、楽しいひと時になれると思います。

