



8月献立表



上ノ丸くじら保育園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん お好み風オムレツ ナスとじゃこの田舎煮 豆腐の味噌汁	とうもろこしごはん 鶏肉のオニオンソース かぼちゃのサラダ 青梗菜のスープ	ジャージャー麺 もやしのナムル にら玉スープ パイナップル	ごはん 白身魚のトマトチーズ 人参と大根のしりしり そうめん汁	ごはん 豆腐の落とし揚げ きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	プルコギ丼 わかめスープ オレンジ
おやつ	牛乳 アイスクリーム	牛乳 アップルパイ風	麦茶 のりおにぎり	牛乳 牛乳もち	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 市販菓子
	8	9	10	11	12	13
昼食	ふりかけごはん 豚肉のおかか和え 切り干し大根の煮物 キャベツの味噌汁	ごはん さわらの味噌ヨーグルト漬け おくらの和え物 冬瓜すまし汁	ロールパン 鶏肉とマカロニのトマト煮 白身魚の香味揚げ とうもろこし メロン	山の日	麻婆丼 にら玉スープ フルーチェ	やしそば 鮭おにぎり 玉ねぎの味噌汁
おやつ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 さつまいものバター焼き	麦茶 焼きおにぎり		牛乳 ポップコーン	牛乳 市販菓子
	15	16	17	18	19	20
昼食	タコライス 青梗菜のスープ バナナ	ポークカレー 千切り大根サラダ ゆで卵 みかん缶	ごはん 鮭の塩焼き あらめの煮物 茄子の味噌汁	ラーメン きゅうりの梅和え みかんゼリー	ごはん 鶏つくねハンバーグ コールスローサラダ 白菜スープ	
おやつ	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 フローズンヨーグルト	麦茶 ちぢみ	牛乳 ツナサンド	牛乳 じゃがいももち	
	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 豚しゃぶサラダ 白身魚の石垣フライ 小松菜とかまぼこのすまし汁	ごはん チンジャオロース きゃべつとワカメの和え物 ニラのスープ パイナップル	ごはん あじのかば焼き 青梗菜と厚揚げのうま煮 じゃがいもの味噌汁	ホットドッグ ポテトサラダ 鶏肉のミニから揚げ オニオンスープ	ごはん 焼売 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	豚肉のチャーハン わかめスープ バナナ
おやつ	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 桃ゼリー	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 ましゅまるおこし	牛乳 市販菓子
	29	30	31	<p>★朝おやつ★</p> <p>月・木 ハッピーターン 火・金 キャラメルコーン 水・土 白い風船</p>		
昼食	ごはん 白身魚のムニエル 白菜のツナ和え トマトスープ	サラダそうめん ちくわの磯部揚げ きゃべつゆかり和え オレンジ	青菜ごはん 鶏肉のマーマレード焼き なすとピーマンの炒めもの 大根の味噌汁			
おやつ	牛乳 麩のラスク	麦茶 チーズおかかおにぎり	牛乳 いちごマーブルパン			

*食材仕入れ等の都合により、急遽献立変更があります。

★ 給食だより ★

★今月の行事食★

18日 食育献立
25日 誕生日会

今月は和歌山県です。
和歌山県は戦前からラーメンが
食べられていました。豚骨醤油
スープが特徴です。
また、南高梅は生産量日本一を
誇ります。

毎日暑い日が続いていますが、
夏バテを解消するには、まず体力
を回復しなければなりません。
そのために食事はバランスよくと
ることが大切です。
特に体を作る上で大事な栄養素の
一つ、たんぱく質や疲労回復に
有効とされる、クエン酸、ビタミン
B1を含んだ食べ物を多くすること
で、
夏バテ解消が見込めます。
豚肉は肉類の中でのビタミンB1が
豊富で特にヒレやももなどの赤身
を選ぶとより効果的です。
また、酸っぱい果物にはクエン酸
が豊富で今の時期だとオレンジや
グレープフルーツなどがおすすめ
です。
夏野菜の代表格、ナスやきゅうり
などには水分が豊富にふくまれて
おり、発汗で失った水分を補給し
たり、
体温を下げる働きがあります。お
くらのネバネバはたんぱく質の消
化を
促進し、夏場に不足しがちな

●平均給与栄養量●

	未満児	以上児
エネルギー	440kcal	470kcal
たんぱく質	17.9g	20g
脂質	15.5g	14.7g
塩分	1.5g	1.8g