



8月 給食予定献立表



広田保育園

以上児	<p>冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう</p> <p>暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイス・クリームやジュースなどには砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。</p>					1
副食						<ul style="list-style-type: none"> 鶏味噌焼き 三色ソテー 牛乳 バナナ
おやつ	<p>茹でたり焼いたり、サラダ、炒めもの、スープなど楽しみ方がいろいろです♡ヒゲがふさふさと多く、実が詰まって粒が揃っているもの、外皮が鮮やかな緑色のものを選びましょう😊</p>					
	3	4	5	6	7	8 手作り弁当の日
副食	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 カレー風味サラダ 凍豆腐の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 切干サラダ ミネストローネ キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> 炒り豆腐 ごま酢キャベツ しめたま汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ゆでたまごのミートソースかけ ベーコンポテト 若布コーンスープ メロン 	<ul style="list-style-type: none"> さばの竜田揚げ ひじきの炒り煮 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> オレンジゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> とうもろこし ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ひまわりパイ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツヨーグルト ビスケット 	
	10 山の日	11	12	13	14	15
副食		<ul style="list-style-type: none"> 豚の角煮 大根サラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜グラタン きゅうりと春雨の和え物 若布スープ ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のドライカレー風 コーンサラダ かきたま汁 すいか 		
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> さつま芋入りおもち 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 小倉水ようかん 牛乳 		
	17	18	19	20	21	22
副食	<ul style="list-style-type: none"> パインとハムのステーキ いんげんのサラダ ささみスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> あぶたま 若布の酢の物 しめじの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトの肉巻き 七福ナムル コーンポタージュ キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のムニエル 親子サラダ そうめん汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐だんごのケチャップ煮 めかぶの和え物 茄子の味噌汁 パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きビーフン さつま芋サラダ 牛乳 ミニトマト
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> きなこ入り蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 二色団子 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ピザトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜ドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 人参ゼリー せんべい 	
	24	25 クッキング	26	27 お誕生会	28	29
副食	<ul style="list-style-type: none"> かに玉 もやしとピーマンの中華風和え キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> カレー ツナサラダ たまごスープ ミニトマト 	<ul style="list-style-type: none"> 赤魚の塩焼き 冷しゃぶ 大根汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 南瓜の含め煮 枝豆 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ピーマンの肉詰煮 コーンとポテトのサラダ すまし汁 キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの甘から煮 いんげんのごま和え 牛乳 オレンジ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ホットドッグ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> スポロン ビスケット 	<ul style="list-style-type: none"> 五平餅 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アイスクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> レアチーズ クラッカー 	
	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>熱中症予防に必要な栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ クエン酸 … 疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちます。 ○ ビタミンB1 … ビタミンB1が不足すると、疲労物質がたまって疲れやすくなります。 ○ ビタミンC … 免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ります。熱に弱いので、生食がおすすめです。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>効果的な食べもの</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>梅干し</p> </div> <div> <p>レモン</p> </div> <div> <p>西洋梅</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>豚肉</p> </div> <div> <p>大豆製品</p> </div> <div> <p>のり</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>トマト</p> </div> <div> <p>すいか</p> </div> <div> <p>キウイ</p> </div> </div> </div> </div>				
副食	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜オムレツ シーザーサラダ きのこのスープ 梨 					
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルトパンケーキ 牛乳 					

8月の予定平均給与栄養量

- エネルギー …407kcal
- たんぱく質 …17.2g
- 脂質 …18.3g