



# 8月 給食予定献立表



広田保育園

未満児		冷たい物の食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう					1
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん	<p>暑いといふ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>					牛乳・せんべい/ごはん
副食	<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>						<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏味噌焼き</li> <li>三色ソテー</li> <li>じゃが芋と青菜の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
おやつ							
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8 手作り弁当の日</b>	
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ	
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>カレー風味サラダ</li> <li>凍豆腐の味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグ</li> <li>切干サラダ</li> <li>ミネストローネ</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炒り豆腐</li> <li>ごま酢キャベツ</li> <li>しめたま汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆでたまごのミートソースかけ</li> <li>ベーコンポテト</li> <li>若布コーンスープ</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの竜田揚げ</li> <li>ひじきの炒り煮</li> <li>白菜と人参の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>		
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジゼリー</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とうもろこし</li> <li>ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひまわりパイ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>ビスケット</li> </ul>		
	<b>10 山の日</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
午前おやつ/主食		牛乳・ビスケット/ピースごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・サブレ/ごはん			
副食		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚の角煮</li> <li>大根サラダ</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜グラタン</li> <li>きゅうりと春雨の和え物</li> <li>若布スープ</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のドライカレー風</li> <li>コーンサラダ</li> <li>かきたま汁</li> <li>すいか</li> </ul>			
おやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋入りおもち</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小倉水ようかん</li> <li>牛乳</li> </ul>			
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	バナナ/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>パイとハムのステーキ</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>ささみスープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぶたま</li> <li>若布の酢の物</li> <li>しめじの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポテトの肉巻き</li> <li>七福ナムル</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭のムニエル</li> <li>親子サラダ</li> <li>そうめん汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐だんごのケチャップ煮</li> <li>めかぶの和え物</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きビーフン</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>コーンとキャベツのスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ入り蒸しパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>二色団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピザトースト</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜ドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参ゼリー</li> <li>せんべい</li> </ul>		
	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27 お誕生会</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・サブレ/ごはん	ヤクルト・ビスケット	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>かに玉</li> <li>もやしとピーマンの中華風和え</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー</li> <li>ツナサラダ</li> <li>たまごスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の塩焼き</li> <li>冷しゃぶ</li> <li>大根汁</li> <li>ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やし中華</li> <li>南瓜の含め煮</li> <li>枝豆</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマンの肉詰煮</li> <li>コーンとポテトのサラダ</li> <li>すまし汁</li> <li>キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの甘から煮</li> <li>いんげんのごま和え</li> <li>青菜の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スポロン</li> <li>ビスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五平餅</li> <li>牛乳</li> </ul>	アイスクリーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>レアチーズ</li> <li>クラッカー</li> </ul>		
	<b>31</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>熱中症予防に必要な栄養素</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>クエン酸</b> … 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。</li> <li>○ <b>ビタミンB1</b> … 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。</li> <li>○ <b>ビタミンC</b> … 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。</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>効果的な食べもの</b></p> </div> </div>					
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん						
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜オムレツ</li> <li>シーザーサラダ</li> <li>きのこのスープ</li> <li>梨</li> </ul>						
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルトパンケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>						

8月の予定平均給与栄養量

- エネルギー …526kcal
- たんぱく質 …17.2g
- 脂質 …18.3g

