

8月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・魚のみそ焼き ・ひじきのごま和え ・かきたま汁 ・パイナップル	2 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・きゅうりもみ ・若布コーンスープ ・すいか	3 ごはん ・天ぷら ・若布の酢の物 ・茄子のみそ汁 ・オレンジ	4 しらすごはん ・高野豆腐の肉みそグラタン ・若布マヨネーズサラダ ・キャベツのスープ ・ミニトマト	5 ごはん ・じゃが芋そぼろ煮 ・野菜ソテー ・幼児牛乳 ・グレープフルーツ
おやつ		・五平もち ・牛乳	・ひまわりパイ ・牛乳	・オートミルククッキー ・牛乳	・ずんだプリン ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ピーマン肉詰め ・マカロニツナサラダ ・五目みそ汁 ・キウイフルーツ	8 たかたのゆめの日 ・あぶたま ・冷しゃぶ ・なめこ汁 ・メロン	9 ごはん ・ミートローフ ・カレー風味サラダ ・卵スープ ・パイナップル	10 ごはん ・なすと南瓜の揚げ煮 ・キャベツごま豆腐和え ・コンソメスープ ・デラウェア		12 手作り弁当 ・牛乳
おやつ	・枝豆 ・ヤクルト	・レモンケーキ ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・とうもろこし ・スポロン		
未満児 主 食 副 食	14 手作り弁当 ・牛乳 	15 手作り弁当 ・牛乳 	16 手作り弁当 ・牛乳 	17 ごはん ・カツオ煮付 ・切干大根炒り煮 ・つくね汁 ・オレンジ	18 ごはん ・ハワイアン ・ポークソテー ・シーフードサラダ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	19 ごはん ・焼きビーフン ・ほうれん草サラダ ・幼児牛乳 ・ミニトマト
おやつ	・りんごジュース ・せんべい	・ヨーグルト ・せんべい	・オレンジジュース ・せんべい	・からいも団子 ・牛乳	・きな粉トースト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・焼きシシャモ ・ソーメン風サラダ ・豚汁 ・グレープフルーツ	22 しらすごはん ・カニ玉 ・きんぴらごぼう ・キャベツのみそ汁 ・パイナップル	23 ごはん ・鶏のホイル焼き ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・ミニトマト	24 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜の含め煮 ・枝豆 ・すいか	25 ごはん ・レバーのケチャップ和え ・三色サラダ ・きのこのスープ ・ぶどう	26 ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・小松菜のお浸し ・牛乳 ・オレンジ
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・白玉団子黒みつかけ ・牛乳	・小倉水ようかん ・牛乳	・アイスクリーム	・ピザトースト ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・れんこんのはさみ焼き ・三色ソテー ・豆麩のみそ汁 ・キウイフルーツ	29 ごはん ・夏野菜カレー ・アスパラサラダ ・わかめスープ ・ミニトマト	30 ごはん ・ポパイオムレツ ・じゃが芋サラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・パイナップル	31 ごはん ・南瓜グラタン ・大徳寺和え ・ささみスープ ・メロン	<div style="background-color: #4b6b3d; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の1日予定平均 栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 487kcal</p> <p>たんぱく質 : 19.2g</p> <p>脂 肪 : 16.7g</p> </div>	
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・人参バターケーキ ・牛乳	・ホットドック ・牛乳	・ジョア ・せんべい		



規則正しい生活習慣を心がけ、元気いっぱいすごしましょう！

気をつけたい夏の生活リズム！できているかな？6つのポイント！

はやねはやおき

体内時計が狂うと
イライラにつながります
眠くても起きましょう

決まった時間にご飯

間食ばかりで
ご飯が食べられないと**夏バテ**になってしまいます

トイレ

排便ができるのは
健康のしるし！
朝食をしっかりと
摂って**朝トイレ**に行きましょう

お外遊び

夜ぐっすり
眠れるように
たっぷり体を
動かしましょう

水分補給

部屋の中でも**熱中症**になります
水や麦茶で
適度に水分
補給をしましょう

**冷たいものを
食べ過ぎない**

冷えてお腹が痛く
なったり
食欲がなくなったりする
原因になります

とっただ〜お

梅雨の晴れ間を利用し、4月に植えたじゃが芋をぞう組さんのみんなと一緒に掘りました。大・中・小・・・7kgちょっとの収穫となりました😊

8月実施予定の夏野菜カレークッキング&給食で利用したいと思います。

