

8月予定献立表



広田保育園

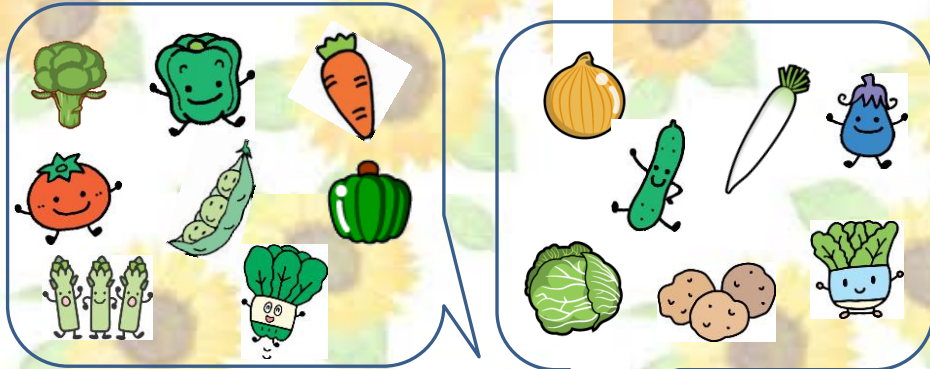
	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー :542kcal たんぱく質 : 19.9g 脂 肪 : 17.9g  </div>		1 ごはん ・ピーマン餃子 ・ダイコンサラダ ・春雨スープ ・パイナップル	2 ごはん ・鮭のムニエル ・ひじきサラダ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	3 ごまごはん ・ハワイアン ・ポークソテー ・じゃがいもきんぴら ・かきたま汁 ・メロン	4 ごはん ・鶏みそ焼き ・野菜炒め ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ			・ピーナツサンド ・牛乳	・レアチーズ ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	6 ごはん ・ひじき卵 ・若布酢味噌和え ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ	7 ごはん ・天ぷら ・ごまもやし ・玉葱のみそ汁 ・オレンジ	8 しらすごはん ・豆腐だんご ・ケチャップ煮 ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・パイナップル	9 ロールパン ・ミートローフ ・じゃが芋サラダ ・コーンポタージュ ・ぶどう	10 ごはん ・サバのみそ煮 ・ごま酢キャベツ ・五目うどん ・すいか	11 山の日 
おやつ	・もちもちポンデ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ハムサンド ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・とうもろこし ・ヤクルト	
未満児 主 食 副 食	13 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・オレンジ	14 手作り弁当の日 ・牛乳 	15 手作り弁当の日 ・牛乳 	16 手作り弁当の日 ・牛乳 	17 ごはん ・南瓜グラタン ・冷しゃぶ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	18 ごはん ・高野豆腐の卵とし ・いんげんのごま和え ・きゃべつのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・ヨーグルト ・せんべい	・りんごジュース ・せんべい	・ジョア ・せんべい	・ヤクルト ・せんべい	・豆乳ババロア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	20 ごはん ・肉じゃが ・大徳寺和え ・なめこ汁 ・オレンジ	21 ごはん ・つくね焼き ・オーロラサラダ ・五目みそ汁 ・グレープフルーツ	22 ごはん ・トンカツ ・みそドレッシング ・サラダ ・凍豆腐の清汁 ・ぶどう	23 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜甘煮 ・枝豆 ・すいか 	24 ごはん ・にらとじゃこの ・オムレツ ・干草和え ・豆麩のみそ汁 ・メロン	25 ごはん ・五目納豆 ・さつま芋ひじき煮 ・茄子のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・パイナップルケーキ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・アイスクリーム	・ごまだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	27 ひじきごはん ・豆腐のチーズフライ ・ブロッコリーごま和え ・ささみスープ ・オレンジ	28 ごはん ・夏野菜カレー ・スパゲティーサラダ ・卵スープ ・メロン	29 ごはん ・赤魚の塩焼き ・七福ナムル ・南瓜のみそ汁 ・すいか	30 ごはん ・ピーマンの肉詰め ・中華風サラダ ・若布のみそ汁 ・パイナップル	31 ごはん ・親子煮 ・若布の酢の物 ・しめじのみそ汁 ・グレープフルーツ	早起き ・ 早寝 
おやつ	・キャロットケーキ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・かまもち ・牛乳	・ひまわりパイ ・牛乳	・クリームパン ・牛乳	

やさい 8月31日は831の日です！

みなさんの中には、風邪をひきやすい人、いつも体のだるい人、便秘ぎみの人、怒りっぽい人、そんな人はいませんか？

野菜には、ほかの食品から摂ることができない、いろいろな栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)が含まれています。野菜は元気に毎日を過ごすために欠かせない食品です。

1日に300g、そのうち100gは緑黄色野菜を摂りたいものですね。



緑黄色野菜
から100g



淡色野菜
から200g

症状	不足している栄養素	摂りたい野菜
目が疲れる	ビタミンA	にんじん ほうれん草 かぼちゃ などの緑黄色野菜
体がだるい	ビタミンB1 ビタミンC	ブロッコリー・ピーマン 菜の花・トマト キャベツ・小松菜 大根の葉
イライラする	ビタミンC カルシウム	さつま芋・菜の花 にら・ピーマン ブロッコリー 小松菜
便秘ぎみ	食物繊維	さつま芋 ごぼう・れんこん かぼちゃ きのこ類