８月給食予定献立表

竹駒保育園

【今月の平均給与栄養量】

	（未満児）	（以上児）
・エネルギー	480Kcal	384Kcal
・たんぱく質	19．0g	17．5g
・脂質	16．6g	16．9g

たべものクイズ

Q．夏バテに効果のあるお肉は？

（正解は下にあります。）

①牛肉　②豚肉　③鶏肉

	1	3	4	5	6 クッキング	7	8
副　食	・挽肉そぼろ ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・ひじき玉子 ・玉ねぎとベーコンのカレー炒め ・豚汁 ・ミニトマト	・マーボー豆腐 ・バンサンスー ・コンソメスープ ・パイナップル	・赤魚の塩焼き ・親子サラダ ・大根汁 ・バナナ	・夏野菜カレー ・マカロニツナサラダ ・しめ玉汁 ・すいか	・れんこんのはさみ焼き ・ポパイサラダ ・カレー汁 ・オレンジ	手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ		・フルーツヨーグルト ・ビスケット	・オートミールクッキー ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・りんごジュース ・ビスケット	・ホットドック ・牛乳	

	10	11	12	13	14	15
副　食	・鶏肉のホイル焼き ・コーンとポテトのサラダ ・肉団子入り中華スープ ・オレンジ	山の日 	・さばの味噌煮 ・甘酢野菜 ・けんちん汁 ・キウイフルーツ	・肉団子のあんかけ ・ブロッコリーのごま和え ・もやしの味噌汁 ・ぶどう	手作り弁当 	手作り弁当
おやつ	・がんづき ・牛乳		・ドーナツ ・牛乳	・ジョア ・ウエハース		

	17	18	19	20 お誕生会	21	22
副　食	・ツナとチーズの玉子焼き ・きんぴらごぼう ・吉野汁 ・キウイフルーツ	・茄子と南瓜の揚げ煮 ・青菜和え ・若布の味噌汁 ・オレンジ	・小魚と大豆のからめ煮 ・きゅうりの酢味噌和え ・さつま芋オレンジ煮 ・すいとん汁 ・メロン	・冷し中華 ・南瓜のそぼろ煮 ・枝豆 ・すいか 	・生姜焼 ・かみかみ大根サラダ ・はんぺんスープ ・パイナップル	・きつねうどん ・茄子炒め ・バナナ
おやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ホットケーキ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	アイスクリーム	・フレンチトースト ・牛乳	

	24	25	26	27	28	29
副　食	・鮭の味噌焼き ・千草和え ・そうめん汁 ・オレンジ	・豚肉の柳川もどき ・若布サラダ ・茄子の味噌汁 ・バナナ	・鶏からあげ ・いんげんのサラダ ・にら玉汁 ・ぶどう	・なすのミートグラタン ・りんごサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	・かに玉 ・きゅうりもみ ・きのこスープ ・すいか	・五目焼きビーフン ・玉子スープ ・オレンジ
おやつ	・大学芋 ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ごまだれ団子 ・牛乳	・ラスク ・ヨーグルト	・蒸しパン ・牛乳	

	31
副　食	・チーズハンバーグ ・コーンサラダ ・白菜の味噌汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・なべ焼き ・牛乳

＼1日3食のバランスのとれた食事で熱中症を予防しましょう／

暑さで食欲が落ちてしまい、ついつい軽い食事で済ませてしまいがちですが、そうした食生活を続けていると体力が低下し、暑さへの抵抗力がますます低くなってしまいます。**１日３食、いろいろな食材を取り入れて食べることを意識**して、熱中症に負けない体づくりをしましょう❣

A．正解は②豚肉

豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB_1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の１０倍！玉ねぎやにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収が良くなります。

○主食‥体を動かす
（ごはん・パン・麺）

○主菜‥体をつくる
（肉・魚・卵・豆製品・乳製品）

○副菜‥体の調子を整える
○汁物（野菜・きのこ・海藻・果物）