

8月給食予定献立表



米崎保育園

| | | ◇今月の予定平均給与栄養量◇ (未満児) (以上児) | | 1 | 2 | 3 |
|-------|--|--|--|--|--|--|
| 副食 | | ・エネルギー 474kcal | 378kcal | ・さばの味噌煮 ・干草和え ・お芋の団子汁 ・グレープフルーツ | ・ベーコンエッグ ・ひじきのごま和え ・ささみスープ ・すいか | ・はんぺんチーズ焼き ・玉ねぎのカレー炒め ・にら玉汁 (以上児・牛乳) ・オレンジ |
| 未満児主食 | | ・たんぱく質 19.1g | 18g | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | | ・脂質 17g | 17.8g | ・がんづき ・牛乳 | ・焼きそばパン ・牛乳 | |
| | 5 | 6 | 7 ほかほかごはんの日 | 8 | 9 | 10 |
| 副食 | ・豚生姜焼き ・親子サラダ ・ほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト | ・小魚大豆のからめ煮 ・胡瓜の酢味噌和え ・さつま芋甘煮 ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ | ・鮭の味噌焼き ・ひじきの炒り煮 ・つくね汁 ・パイナップル | ・炒り豆腐 ・大徳寺和え ・油揚げの味噌汁 ・オレンジ | ・肉団子あんかけ ・チーズサラダ ・そうめん汁 ・メロン | ・鶏肉のソテー ・にらと挽肉玉子とじ ・豆腐の味噌汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト |
| 未満児主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | ・ずんだ団子 ・牛乳 | ・パンナコッタ ・せんべい | ・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳 | ・フライドポテト ・牛乳 | ・とうもろこし ・りんごジュース | |
| | 12 振替休日 | 13 | 14 お盆 | 15 お盆 | 16 お盆 | 17 |
| 副食 | | ・がんもの含め煮 ・胡瓜と春雨の和え物 ・もやしの味噌汁 ・オレンジ | | | | 手作り弁当の日 ・牛乳 |
| 未満児主食 | | ごはん | | | | |
| おやつ | | ・ぶどうゼリー ・せんべい | | | | |
| | 19 | 20 | 21 ほかほかごはんの日 | 22 | 23 | 24 |
| 副食 | ・ポパイオムレツ ・切干サラダ ・豆麩の味噌汁 ・グレープフルーツ | ・豚肉の柳川もどき ・ほうれん草のお浸し ・キャベツの味噌汁 ・ぶどう | ・茄子と南瓜の揚げ煮 ・若布マヨネーズサラダ ・春雨スープ ・ミニトマト | ・焼きいか ・生揚げの煮物 ・白菜の味噌汁 ・パイナップル | ・味噌おでん ・胡瓜もみ ・花麩の清汁 ・すいか | ・ハムピカタ ・もやしの炒め物 ・しめじの味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ |
| 未満児主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | ・ジャムサンド ・牛乳 | ・芋かりんとう ・牛乳 | ・レモンケーキ ・牛乳 | ・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳 | ・パンプキンパイ ・牛乳 | |
| | 26 | 27 | 28 ほかほかごはんの日 | 29 | 30 | 31 未満児保育参観日 |
| 副食 | ・赤魚の煮付 ・深山和え ・じゃが芋の味噌汁 ・ぶどう | ・鶏からあげ ・ソーメンサラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト | カレークッキング ・夏野菜カレー ・フロccoliのお浸し ・きのこスープ ・グレープフルーツ | お誕生会 ・冷し中華 ・南瓜の含め煮 ・枝豆 ・すいか | ・南瓜グラタン ・三色サラダ ・若布の味噌汁 ・パイナップル | ・豆腐ハンバーグ ・シーザーサラダ ・小松菜の味噌汁 (以上児・牛乳) ・バナナ |
| 未満児主食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| おやつ | ・アメリカンドッグ ・牛乳 | ・フルーツヨーグルト ・クラッカー | ・甘食 ・牛乳 | アイスクリーム | ・きなこトースト ・牛乳 | |

● 熱中症予防に必要な栄養素と食べもの ●

連日の暑さで食欲が落ちやすくなりますが、軽い食事で済ませ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。栄養バランスに気をつけながら、しっかり食べて熱中症に負けない体づくりをしましょう。

クエン酸

疲労原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ちます。

梅干し 酢 レモン

ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、疲労物質が溜まって疲れやすくなります。

豚肉 のり

納豆などの大豆製品

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。

トマト すいか

キウイフルーツ