

8月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 502kcal たんぱく質 : 20.1g 脂 肪 : 17.7g			規則正しい生活を	
おやつ						
未満児 主 食 副 食	3 ごはん ・ ひじき卵 ・ 玉葱とベーコンの炒め ・ 五目うどん ・ キウイフルーツ	4 しらすごはん ・ 鶏肉のマリネ ・ いんげんのサラダ ・ ミネストローネ ・ メロン	5 ごはん ・ レンコン入り ハンバーグ ・ ごまドレッシングサラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ オレンジ	6 ごはん ・ マーボー豆腐 ・ 中華風サラダ ・ ABCスープ ・ パイナップル	7 ごはん ・ 赤魚の塩焼き ・ 親子サラダ ・ 大根汁 ・ バナナ	8 手作り弁当 ・ 牛乳
おやつ	・ 杏仁豆腐 ・ せんべい	・ バナナクレープ ・ 牛乳	・ ホットドック ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	10 ごはん ・ 鶏肉のホイル焼き ・ コーンと ポテトのサラダ ・ 肉団子中華スープ ・ オレンジ	11 山の日	12 ごはん ・ サバのみそ煮 ・ 切り干し和風サラダ ・ にらたま汁 ・ キウイフルーツ	13 ごはん ・ スコッチエッグ ・ ブロッコリーごま酢和え ・ もやしのみそ汁 ・ ぶどう	14 熱中症に注意しよう!!	
おやつ	・ ずんだ団子 ・ 牛乳		・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ なべ焼き ・ 牛乳		
未満児 主 食 副 食	17 卵ごはん ・ ピーマンギョーザ ・ かみかみ大根サラダ ・ ワンタンスープ ・ パイナップル	18 ごはん ・ 生姜焼き ・ 青菜和え ・ わかめのみそ汁 ・ オレンジ	19 ごはん ・ 小魚と大豆のからめ煮 ・ 胡瓜酢みそ和え ・ さつま芋オレンジ煮 ・ すいとん汁 ・ メロン	20 お誕生会 ・ 冷やし中華 ・ 南瓜の含め煮 ・ 枝豆 ・ すいか 	21 ごはん ・ ツナとチーズの卵焼き ・ きんぴらごぼう ・ 吉野汁 ・ キウイフルーツ	22 ごはん ・ 鶏肉のソテー ・ なす炒め ・ 卵スープ ・ バナナ
おやつ	・ きな粉トースト ・ 牛乳	・ ココアホットケーキ ・ 牛乳	・ とうもろこし ・ ヤクルト	・ アイスcream	・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	24 ごはん ・ 鮭の味噌みりん焼 ・ 千草和え ・ そうめん汁 ・ オレンジ	25 クッキング ・ ごはん ・ 夏野菜カレー ・ สปาゲティサラダ ・ かきたま汁 ・ すいか	26 ごはん ・ 豚の角煮 ・ ひじきサラダ ・ 白菜のみそ汁 ・ キウイフルーツ	27 ごまごはん ・ かに玉 ・ コーンサラダ ・ きのことスープ ・ メロン	28 ごはん ・ なすの ミートグラタン ・ ジャーマンポテト ・ ほうれん草のみそ汁 ・ バナナ	29 ごはん ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ 豆腐のみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ ごまだれ団子 ・ 牛乳	・ からいもだんご ・ 牛乳	・ 小倉水ようかん ・ 牛乳	・ ラスク ・ ヨーグルト	・ 蒸しパン ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	31 ごはん ・ 豚肉の柳川もどき ・ わかめサラダ ・ 茄子のみそ汁 ・ ミニトマト	夏本番！ 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！				
おやつ	・ パンプキンパイ ・ 牛乳					

早起き ・ 早 寝



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
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



水分補給を
忘れずに



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

