

8月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)		栄養価(未満児)	
1	金	ご飯	千草卵焼き トマトのツナ和え 豆腐とじゃが芋の味噌汁	牛乳 メロンパン(もも) 南瓜もち	エネルギー548kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.5g 脂質17.5g	エネルギー430kcal たんぱく質16.7g	食塩相当量1.1g 脂質13.6g
2	土	ご飯	鯖の味噌煮 胡麻和え 白菜とえのきのすまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き(未) パナナ	エネルギー487kcal たんぱく質20.8g	食塩相当量1.4g 脂質14.8g	エネルギー388kcal たんぱく質16.6g	食塩相当量1.1g 脂質11.8g
4	月	ご飯	炒り豆腐 ブロッコリーの中華和え チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	(以)麦茶 パニライス (未)牛乳 きな粉パナナパン	エネルギー547kcal たんぱく質24.5g	食塩相当量0.9g 脂質20.9g	エネルギー437kcal たんぱく質19.6g	食塩相当量0.7g 脂質16.7g
5	火	ご飯	キャベツの塩だれ炒め ほうれん草のツナ和え 納豆と大根の味噌汁	牛乳 ココアクッキー(もも) オレンジ蒸しパン	エネルギー580kcal たんぱく質22.8g	食塩相当量0.8g 脂質23.0g	エネルギー463kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量0.6g 脂質18.3g
6	水	食パン	鶏肉のアップルジンジャー 竹輪の胡麻炒め コンソメスープ	牛乳 鮭チーズおにぎり	エネルギー672kcal たんぱく質31.4g	食塩相当量2.6g 脂質25.0g	エネルギー528kcal たんぱく質24.3g	食塩相当量2.1g 脂質19.3g
7	木	ご飯	茄子のチーズ焼き きゅうりの塩昆布和え ほうれん草とごぼうの味噌汁	牛乳 パナナパイ	エネルギー539kcal たんぱく質21.4g	食塩相当量1.7g 脂質15.2g	エネルギー431kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量1.3g 脂質12.2g
8	金	ご飯	肉じゃが 大根サラダ 小松菜と油揚げのすまし汁 パナナ	牛乳 キャラメルポップコーン(もも) カルピスケーキ	エネルギー710kcal たんぱく質25.6g	食塩相当量1.7g 脂質25.2g	エネルギー568kcal たんぱく質20.5g	食塩相当量1.3g 脂質20.2g
9	土	ご飯	鶏肉のカレー焼き 白菜とほうれん草のおかか和え 南瓜とレンコンの味噌汁	牛乳 まがりせんべい(未) パナナ	エネルギー428kcal たんぱく質21.8g	食塩相当量1.3g 脂質7.5g	エネルギー335kcal たんぱく質16.3g	食塩相当量0.9g 脂質5.7g
11	月		山の日					
12	火	ご飯	魚の煮つけ ひじきの炒め煮 チンゲン菜と切干大根の味噌汁	牛乳 バームクーヘン(既製品)	エネルギー580kcal たんぱく質30.4g	食塩相当量1.7g 脂質18.4g	エネルギー464kcal たんぱく質24.3g	食塩相当量1.4g 脂質14.7g
13	水	ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め わかめサラダ 豆腐と人参のすまし汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー598kcal たんぱく質22.7g	食塩相当量1.6g 脂質22.6g	エネルギー476kcal たんぱく質18.1g	食塩相当量1.3g 脂質18.0g
14	木	ご飯	鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草と人参の胡麻和え しめじと茄子の味噌汁	牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー652kcal たんぱく質26.0g	食塩相当量1.0g 脂質13.3g	エネルギー522kcal たんぱく質20.8g	食塩相当量0.8g 脂質10.7g
15	金	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナの炒め煮 なめことネギの味噌汁	牛乳 マドレーヌ(既製品)	エネルギー454kcal たんぱく質22.4g	食塩相当量1.3g 脂質12.2g	エネルギー355kcal たんぱく質16.9g	食塩相当量0.9g 脂質9.5g
16	土	ご飯	豚肉の香味炒め 五目和え 玉ねぎと白菜の味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き(未) パナナ	エネルギー512kcal たんぱく質20.1g	食塩相当量1.0g 脂質17.8g	エネルギー410kcal たんぱく質16.0g	食塩相当量0.8g 脂質14.2g
18	月	ご飯	鶏肉のトマト煮 千草和え 切干大根とわかめの味噌汁	牛乳 米粉のもっちりパナナパン	エネルギー588kcal たんぱく質25.2g	食塩相当量1.8g 脂質15.0g	エネルギー454kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.4g 脂質11.6g
19	火	ご飯	鮭の香草揚げ 冬瓜のそぼろ煮 小松菜とえのきの味噌汁	牛乳 玄米フレークスタック(もも) マカロニきな粉	エネルギー645kcal たんぱく質30.4g	食塩相当量1.9g 脂質14.7g	エネルギー512kcal たんぱく質24.1g	食塩相当量1.5g 脂質11.7g
20	水	ロールパン	豆腐の松風焼き コールスローサラダ オクラスープ	牛乳 ツナ昆布おにぎり	エネルギー620kcal たんぱく質28.3g	食塩相当量1.9g 脂質21.2g	エネルギー496kcal たんぱく質22.6g	食塩相当量1.6g 脂質17.0g
21	木	ご飯	茄子とひき肉の味噌炒め 白和え 南瓜と油揚げのすまし汁	(以)麦茶 いちごフルーチェ フレンチトースト (もも)牛乳 フレンチトースト	エネルギー524kcal たんぱく質22.9g	食塩相当量0.9g 脂質17.1g	エネルギー417kcal たんぱく質18.2g	食塩相当量0.7g 脂質13.6g
22	金	わかめご飯	根菜と豚肉の煮物 マカロニサラダ 肉団子のスープ 梨(未) パナナ	牛乳 きな粉ラスク(もも) ロールパン	エネルギー794kcal たんぱく質27.4g	食塩相当量1.5g 脂質33.6g	エネルギー632kcal たんぱく質21.9g	食塩相当量1.2g 脂質26.9g
23	土	ご飯	鶏肉の照り焼き きゅうりの中華風サラダ 豆腐とごぼうの味噌汁	牛乳 まがりせんべい(未) パナナ	エネルギー475kcal たんぱく質20.1g	食塩相当量1.2g 脂質13.7g	エネルギー378kcal たんぱく質16.0g	食塩相当量0.9g 脂質10.9g
25	月	ご飯	親子煮 ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋としめじの味噌汁	牛乳 ドーナッツ	エネルギー587kcal たんぱく質24.7g	食塩相当量1.5g 脂質18.2g	エネルギー466kcal たんぱく質19.4g	食塩相当量1.1g 脂質14.3g
26	火	ご飯	夏野菜カレー 厚揚げの炒め物 オレンジ(未) パナナ	牛乳 バウンドケーキ	エネルギー733kcal たんぱく質26.1g	食塩相当量1.5g 脂質33.6g	エネルギー567kcal たんぱく質20.6g	食塩相当量1.2g 脂質25.9g
27	水	食パン	鮭のポテトバター焼き きゅうりとささみのごまサラダ わかめスープ	牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー567kcal たんぱく質31.2g	食塩相当量1.8g 脂質14.8g	エネルギー447kcal たんぱく質24.0g	食塩相当量1.4g 脂質11.5g
28	木	ご飯	夏野菜マーボー さつま芋の甘煮 小松菜ともやしのすまし汁	(以)麦茶 フルーツヨーグルト (未)牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー529kcal たんぱく質17.6g	食塩相当量0.7g 脂質13.1g	エネルギー418kcal たんぱく質14.1g	食塩相当量0.5g 脂質10.3g
29	金	ご飯	豚肉とひじきの煮物 納豆和え 冬瓜と白菜の味噌汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー594kcal たんぱく質28.9g	食塩相当量2.0g 脂質21.7g	エネルギー475kcal たんぱく質23.1g	食塩相当量1.6g 脂質17.4g
30	土		夕涼み会					

野菜の日

8月31日は「や(8)さ(3)い1(い)」(野菜)と読む語呂合わせからできました。
 栄養たっぷりで美味しい野菜のことをもっと知ってもらい
 沢山食べてもらうことが目的です。
 野菜を食べることで、集中力や記憶力の向上、ストレス軽減など
 脳の機能にも良い影響を与えられています。
 積極的に野菜を食べましょう。

