



8月給食予定献立表



2022.7.27 発行
子どもの森保育園

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1 15 月	ご飯 ・ かじきのごまみそ焼き 野菜の甘酢和え 沢煮椀	ビスケット 牛乳	ベーコンチーズ マフィン 牛乳	ビスケット 米 ごま 小麦粉 バター	かじき 豚肉 味噌 醤油 牛乳 加工 卵 チーズ ベーコン	胡瓜 人参 かつ 大根 じゃがいも 三つ葉 ごぼう 三つ葉 じゃがいも 1:もやし 15:キャベツ
2 16 火	白パン ・ 鶏肉のオニオンソース焼き キャベツとじゃこのサラダ 冬瓜のスープ	果物 (みかん缶) 牛乳	にんじん ボンデケーキ 牛乳	白パン バター 油 マヨネーズ 米粉 片栗粉	鶏肉 醤油 じゃがいも 卵 鶏がらだし 牛乳 ウインナー コソメ	じゃがいも 玉ねぎ 生姜 コンニャク キャベツ 人参 黄パプリカ 冬瓜 じゃがいも
3 水	おひさまカレー 野菜と甘夏のサラダ コンソメスープ	ポーロ 牛乳	プリン アラモード 牛乳	ポーロ 米 加工粉 加工油 加工油	豚挽肉 ベーコン コンソメ 牛乳 加工粉 加工油	玉ねぎ ピーマン 人参 干しアボカド キャベツ 夏シソ じゃがいも 胡瓜 小松菜 じゃがいも
4 木	うなぎのちらし丼 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐・なす・玉ねぎ)	クッキー 牛乳	アイスクリーム ウエハース 牛乳	クッキー 米 油 ごま ウエハース	うなぎ 卵 醤油 牛乳 蒲鉾 豆腐 味噌 アイスクリーム	じゃがいも 人参 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ
5 19 金	ご飯 ・ 鶏の南蛮漬け 夏野菜サラダ みそ汁(小松菜・えのき・油揚げ)	クラッカー 牛乳	メロンパン 牛乳	クラッカー 米 油 加工油 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 醤油 油揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 玉ねぎ 人参 赤パプリカ 南瓜 胡瓜 じゃがいも じゃがいも 小松菜
6 20 土	チキンライス ・ ハワイアンサラダ 田舎スープ	ビスコ 牛乳	キャロット ドーナツ 牛乳	ビスコ 米 油 じゃがいも ドーナツ	鶏肉 コソメ 加工粉 牛乳	玉ねぎ キャベツ 胡瓜 じゃがいも じゃがいも 人参 じゃがいも じゃがいも
8 22 月	コーンご飯 ・ さわらの西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(鮭・えのき・三つ葉)	せんべい 牛乳	フルーツ ヨーグルト クッキー 牛乳	せんべい 米 ごま 糖 クッキー	さくら 味噌 じゃがいも 醤油 ヨーグルト 牛乳	じゃがいも かつ 胡瓜 人参 じゃがいも 三つ葉 桃 じゃがいも じゃがいも
9 23 火	豚丼 ・ 三色ナムル 具沢山スープ	ウエハース 牛乳	ハワイアン クラフティ 牛乳	ウエハース 胚芽米 ごま ごま油 じゃがいも 小麦粉 バター	豚肉 醤油 加工粉 コンソメ 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 生姜 じゃがいも じゃがいも 白菜 じゃがいも じゃがいも 三つ葉
10 24 水	冷やし中華 ・ 南瓜とチーズのオープン焼き 果物(すいか)	ビスケット 牛乳	きなこごま 蒸しパン 牛乳	ビスケット 中華麺 ごま油 油 ホットケーキ粉 きなこ ごま	卵 中華だし 醤油 チーズ 牛乳	じゃがいも 胡瓜 トマト 南瓜 じゃがいも
12 26 金	マーボー丼 ・ 磯香サラダ 卵とトマトのスープ	ビスコ 牛乳	ツナコーン ピザ 牛乳	ビスコ 胚芽米 ごま油 片栗粉 ごま マヨネーズ ピザ生地	豆腐 豚挽肉 じゃがいも 醤油 味噌 牛乳 中華だし チーズ 卵 鶏がらだし	じゃがいも 生姜 コンニャク かつ 大根 胡瓜 玉ねぎ トマト じゃがいも じゃがいも ピーマン
13 27 土	焼豚チャーハン ・ もやしの中華和え 豆腐スープ	クラッカー 牛乳	クリームパン 牛乳	クラッカー 米 油 ごま油 クリームパン	焼豚 中華だし 卵 鶏がらだし 醤油 牛乳 豆腐	じゃがいも 人参 ピーマン じゃがいも じゃがいも 胡瓜 人参 じゃがいも じゃがいも

日 曜	昼 食	おやつ		主な食品名		
		午前 3才未満	午後 全園児	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
17 31 水	冷やし肉うどん ・ 凍り豆腐のふわふわ煮 果物(キウイ)	せんべい 牛乳	じゃこ枝豆 ご飯 牛乳	せんべい 米 うどん ごま油	豚肉 凍り豆腐 醤油 牛乳 卵 じゃがいも 醤油 鯉節	かつ 胡瓜 人参 じゃがいも 玉ねぎ 三つ葉 じゃがいも じゃがいも 枝豆
18 木 30 火	ハヤシライス ・ グリーンサラダ マンゴーゼリー	クッキー 牛乳	レモンケーキ 牛乳	クッキー 胚芽米 油 じゃがいも ホットケーキ粉 バター	豚肉 中濃ソース 醤油 ベーコン 卵 クリームチーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 じゃがいも じゃがいも グリンピース ブロッコリー 胡瓜 寒天 マンゴーゼリー レモン汁
25 木	ミルクパン ・ 厚揚げのケチャップ煮 マセドアンサラダ 豆乳スープ(白菜・ベーコン)	せんべい 牛乳	シリアルバー 牛乳	煎餅 油 バター ミルクパン 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ コンソメ 豆乳 マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 加工粉 加工油 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン じゃがいも じゃがいも 白菜 じゃがいも
29 月	ご飯 ・ 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとちくわの和え物 みそ汁(大根・油揚げ・ねぎ)	ホームパイ 牛乳	アイスクリーム ウエハース 牛乳	ホームパイ 米 油 ごま油 ウエハース	鮭 ちくわ 味噌 醤油 油揚げ 牛乳 加工粉	キャベツ 人参 じゃがいも じゃがいも 生姜 胡瓜 かつ 大根 玉ねぎ



森のレストランだより



夏場に不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体を作るたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。バランス良く様々な食材を摂るようにしましょう。

たんぱく質・・・筋肉や皮膚、髪といった体の細胞を作る栄養素。夏は代謝が活発になるため、体は普段よりたんぱく質を多く必要とします。

肉、魚、乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミン・・・疲労回復や体のエネルギー代謝を助けます。

ビタミンB1・・・豚肉、うなぎ、大豆、かつお、ごま、玄米 など
ビタミンA・・・レバー、うなぎ、人参、南瓜、ピーマン、ニラ など
ビタミンC・・・ブロッコリー、パプリカ、じゃが芋、キウイフルーツ など

ミネラル・・・体の働きを維持・調整し、体の抵抗力を高めます。汗と一緒に排出され不足しがちに。

カリウム・・・ウリ科の野菜、果物、大豆・大豆製品、イモ類
カルシウム・・・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜、水菜、ひじき

☆行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一平均栄養量】

＜乳児＞ エネルギー…447kcal たんぱく質…17.5g 脂質…16.2g 塩分…1.6g
＜幼児＞ エネルギー…493kcal たんぱく質…19.4g 脂質…16.1g 塩分…1.9g

