

8月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
 <p>熱中症予防に『水分補給』と『朝ごはん』</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして必ず朝ごはんを食べましょう</p> 			1日	2日	3日
			バナナ	クラッカー 麦茶	バナナ
			クリームシチュー まっくろくろすけサラダ 野菜ジュース ご飯	照り焼きチキン もやしスープ ご飯	具だくさん汁 ごはんですよ ごはん
			カルシウムせんべい 牛乳	アイス	お菓子 牛乳
エネルギー 414Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.6g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 345Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.7g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 328Kcal たんぱく質 9.9g 脂質 10.1g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 0.5g			
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ソーセージ	パン 牛乳	人参スティック 麦茶	バナナ	ビスケット 野菜ジュース	バナナ
ひき肉入り卵焼き 味噌汁(豆腐) チーズ納豆 ご飯	じゃじゃ麺 中華スープ ヨーグルト	鮭焼き魚 ほうれん草と白菜の海苔和え 味噌汁(大根) オレンジ ご飯	わくわくカレー はりはりサラダ メロン 牛乳 ご飯	チキンで酢 はんぺんスープ 納豆 ゼリー ご飯	豚汁 鮭フレーク ごはん
バナナ 牛乳	とうもろこし 牛乳	フルーチェ せんべい	アメリカンドック ジョア	鉄ウエハース 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 368Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.5g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 1018Kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.9g 炭水化物 182.4g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 308Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 6.6g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 615Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 22.5g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 472Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.8g 炭水化物 86.4g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 273Kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.4g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 1.1g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
	パン 牛乳	バナナ	チーズ 野菜ジュース	クラッカー 牛乳	バナナ
	冷やしソーメン ヨーグルト	二色ざる中華 ウインナー ヨーグルト	冷やしためきうどん プリン	ポークカレー レタスのりサラダ ご飯	具沢山卵スープ ごはんですよ ごはん
	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	鉄ウエハース 牛乳
エネルギー 247Kcal たんぱく質 8.0g 脂質 8.7g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 280Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.1g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 185Kcal たんぱく質 8.0g 脂質 8.5g 炭水化物 20.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 249Kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.2g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 190Kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.7g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 0.7g	
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ソーセージ 麦茶	パン 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	バナナ	クッキー 野菜ジュース	バナナ
すき焼き風煮 トマトときゅうりのサラダ ご飯	中華ざる 鶏チャーシュー ひじきツナサラダ ブルーベリーヨーグルト	鱈の紅葉揚げ 味噌汁(なす) 炒り豆腐 オレンジ ご飯	ハヤシライス ところてんサラダ ご飯 牛乳	豚の焼肉 大根となめこの味噌汁 ご飯 プリン	豆乳スープ ごはん 鮭フレーク
バナナ 牛乳	とうもろこし 牛乳	スイーツマト ウエハース	アイス	カル鉄スティック 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 361Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.2g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 1042Kcal たんぱく質 35.3g 脂質 26.7g 炭水化物 177.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 347Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.0g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 372Kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.3g 炭水化物 56.9g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 378Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 18.0g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 171Kcal たんぱく質 5.5g 脂質 6.3g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 0.3g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
ソーセージ 麦茶	パン 牛乳	大根スティック 麦茶	バナナ	せんべい リンゴジュース	バナナ
親子煮 レンコンのごまマヨサラダ ご飯 ヨーグルト	麻婆ラーメン ナムル	赤魚のから揚げ はんぺんスープ 納豆 オレンジ ご飯	ポークカレー 大根サラダ ご飯 牛乳	ぱくだん シャキシャキポテト 卵スープ ご飯 ケーキ	きつね汁 ごはん 卵味噌
バナナ 牛乳	塩むすび ジョア	カルシウムせんべい 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 448Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.8g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 8.5g 炭水化物 97.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 309Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 7.0g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 292Kcal たんぱく質 13.4g 脂質 13.5g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 445Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 24.3g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 125Kcal たんぱく質 5.7g 脂質 2.8g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 0.9g

※場合によってメニューを変更することがあります。