

# 8月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
<p>暑い！からだの中から涼しくなろう</p> <p>カリウムを多く含む野菜は、カリウムの梨作用により体内から尿が出ることで体内の熱が放出されてからだの熱を逃がしてくれます。</p> <p>夏野菜は水分やカリウムが豊富に含まれているので、野菜をしっかり摂ることで水分補給にもつながります。</p> 			1日	2日	3日
			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	照り焼きチキン もやしスープ	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 363Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.6g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 242Kcal たんぱく質 12.3g 脂質 13.8g 炭水化物 17.5g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 373Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 12.5g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 0.7g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ひき肉入り卵焼き 味噌汁(豆腐) チーズ納豆	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	わくわくカレー はりはりサラダ メロン 牛乳	チキンで酢 はんぺんスープ 納豆 ゼリー	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 318Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.4g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 1146Kcal たんぱく質 37.1g 脂質 24.2g 炭水化物 211.6g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 260Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 7.9g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 614Kcal たんぱく質 33.0g 脂質 27.7g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 423Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.1g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 305Kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.9g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 1.3g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
大そうじ					
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	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 269Kcal たんぱく質 9.2g 脂質 9.4g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 308Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.3g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 173Kcal たんぱく質 6.7g 脂質 5.8g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 152Kcal たんぱく質 7.8g 脂質 6.0g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 201Kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.1g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 0.8g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
子育て相談日					
すき焼き風煮 トマトときゅうりの サラダ	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	ハヤシライス ところてんサラダ 牛乳	豚の焼肉 大根となめこの味噌汁 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 牛乳	アイス	カル鉄スティック 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 308Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.5g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 1256Kcal たんぱく質 43.1g 脂質 31.5g 炭水化物 215.5g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 330Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 9.0g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 309Kcal たんぱく質 11.9g 脂質 12.5g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 356Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.2g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 176Kcal たんぱく質 6.36g 脂質 7.8g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 0.4g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
1号認定始業式 非常災害訓練		交通安全訓練		かゝー・スック洗濯日	
親子煮 レンコンのごまマヨサラダ 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	ポークカレー 大根サラダ 牛乳	ばくだん シャキシャキポテト 卵スープ ごはん 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 424Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.5g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 602Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 7.3g 炭水化物 113.7g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 262Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 8.5g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 311Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.7g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 454Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 28.7g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 120Kcal たんぱく質 6.6g 脂質 3.4g 炭水化物 17.1g 食塩相当量 1.2g