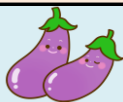


8月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
31日					1日
ソーセージ 麦茶	 旬の食材をたっぷり食べよう！  旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期のことです。 旬の食材には、夏は体を冷やし、冬は体を温めるなど、季節に合わせて体に働きかけ、体調を整えてくれるものもあります。 夏が旬の野菜 ●きゅうり、なす 体を冷やす効果や余分な水分を排出する利尿作用があります。 ●トマト βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌効果や日焼けした肌を回復させる効果があります。 				バナナ
豚汁 卵味噌 もやしのカレー ドレッシング ご飯					きつね汁 納豆 ご飯
バナナ 牛乳					クラッカー 牛乳
エネルギー 355Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.9g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 1.8g					エネルギー 232Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 5.1g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 0.5g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
ソーセージ 麦茶	パン 牛乳	さつまいもスティック 麦茶	バナナ	人参スティック	バナナ
琥珀煮 わかめときゅうりの 酢味噌和え 鮭フレーク ご飯 ジョア	ねばねばうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	ハヤシライス コンソメスープ ところてんサラダ ご飯	鱈のピザ焼き 卵スープ 大根サラダ オレンジ ご飯	はんぺんはさみ揚げ 味噌汁（なす） ご飯 プリン	けんちん汁 鶏そぼろ ごはん
黒蜜きなこバナナ 牛乳	ミニおにぎり 野菜ジュース	アイス	メロン 牛乳	とうもろこし 麦茶	じゃこ気分 牛乳
エネルギー 418Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 7.6g 炭水化物 67.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 804Kcal たんぱく質 41.0g 脂質 12.6g 炭水化物 134.2g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 314Kcal たんぱく質 10.7g 脂質 11.1g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 358Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.5g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 541Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.6g 炭水化物 98.9g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 233Kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.1g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 2.6g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ソーセージ 麦茶	 山の日	大根スティック 麦茶	バナナ	パン	バナナ
ツナ入り卵焼き 具だくさん味噌汁 めかぶ納豆 ご飯		ポークカレー わかめスープ セパレートサラダ ご飯	二色ざる中華 チーズ ゼリー	冷やしソーメン ウインナー ヨーグルト	冷やしたぬきうどん プリン
バナナ 牛乳		牛乳 鉄ウエハース	せんべい 牛乳	カル鉄スティック 牛乳	クッキー 牛乳
エネルギー 388Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.7g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 1.8g		エネルギー 367Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.2g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 271Kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.0g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 256Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.1g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 223Kcal たんぱく質 5.6g 脂質 5.2g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 1.5g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ソーセージ 麦茶	パン 牛乳	人参スティック	バナナ	大根スティック	バナナ
中華風卵焼き ワンタンスープ ツナと緑黄色野菜のふりかけ ご飯	煮干しラーメン えのきと人参の和え物 ヨーグルト	八宝菜 サラスパ和風サラダ スイカ 野菜ジュース ご飯	鯖塩焼き 小松菜の味噌汁 春雨炒め オレンジ ご飯	チキンの甘辛揚げ キャベツとしめじの味噌汁 ゼリー ご飯	ポトフ パン
黒蜜きなこバナナ 牛乳	とうもろこし 麦茶	じゃこ気分 牛乳	ドーナツ 牛乳	ソーセージ 牛乳	ビスケット 牛乳
エネルギー 388Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.8g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 898Kcal たんぱく質 51.6g 脂質 15.7g 炭水化物 143.8g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 352Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.5g 炭水化物 60.7g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 445Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.6g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 373Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.3g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 205Kcal たんぱく質 6.5g 脂質 11.2g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 0.5g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
ソーセージ 麦茶	パン 牛乳	さつまいもスティック 麦茶	バナナ	人参スティック	バナナ
肉じゃが レタスのりサラダ 手作り野菜ふりかけ ご飯	ナポリタン ジュリアンスープ ヨーグルト	麻婆なす まっくろくろすけサラダ パイナップル 牛乳 ご飯	赤魚の竜田揚げ 味噌汁（にら） たくあん納豆 オレンジ ご飯	ハンバーグ コーンポタージュスープ マカロニサラダ ごはん デザートアイス	カレーうどん チーズ
バナナ 牛乳	塩むすび 麦茶	せんべい カルピス	かぼちゃの甘煮 牛乳	ウエハース ジョア	クッキー 牛乳
エネルギー 342Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.4g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 720Kcal たんぱく質 38.7g 脂質 15.6g 炭水化物 109.4g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 303Kcal たんぱく質 9.2g 脂質 8.6g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 385Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 8.4g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 563Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 26.9g 炭水化物 74.4g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 247Kcal たんぱく質 8.0g 脂質 9.4g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 1.8g