

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
31日					1日
 気をつけましょう：冷たい物を取り過ぎていませんか？ 夏になるとおなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。 また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。 					
豚汁 卵味噌 もやしのカレー ドレッシング					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 273Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.0g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 1.9g					エネルギー 253Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 6.3g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 0.6g
3日	4日	5日	6日	7日	8日
琥珀煮 ジョア わかめときゅうりの 酢味噌和え 鮭フレーク 黒蜜きなこバナナ 牛乳	ねばねばうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト ミニおにぎり 野菜ジュース	ハヤシライス コンソメスープ ところてんサラダ ご飯 アイス	鱈のピザ焼き 卵スープ 大根サラダ オレンジ メロン 牛乳	はんぺんはさみ揚げ 味噌汁（なす） プリン とうもろこし 麦茶	けんちん汁 鶏そぼろ ごはん じゃこ気分 牛乳
エネルギー 370Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 7.6g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 523Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 8.1g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 353Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.8g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 281Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 12.7g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 533Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.5g 炭水化物 91.0g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 253Kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.3g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.3g
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ツナ入り卵焼き 具だくさん味噌汁 めかぶ納豆 バナナ 牛乳	 山の日	ポークカレー わかめスープ セパレートサラダ 牛乳 鉄ウエハース	二色ざる中華 チーズ ゼリー せんべい 牛乳	冷やしソーメン ウインナー ヨーグルト カル鉄スティック 牛乳	冷やしたぬきうどん プリン クッキー 牛乳
エネルギー 314Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.5g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 1.9g		エネルギー 317Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 16.1g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 301Kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.6g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 293Kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.2g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 240Kcal たんぱく質 6.6g 脂質 6.4g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 1.9g
17日	18日	19日	20日	21日	22日
		大そうじ			子育て相談日
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 黒蜜きなこバナナ 牛乳	煮干しラーメン えのきと人参の和え物 ヨーグルト とうもろこし 麦茶	八宝菜 サラスパ和風サラダ スイカ 野菜ジュース じゃこ気分 牛乳	鯖塩焼き 小松菜の味噌汁 春雨炒め オレンジ ドーナツ 牛乳	チキンの甘辛揚げ 味噌汁 （キャベツとしめじ） ゼリー ソーセージ 牛乳	ポトフ パン ビスケット 牛乳
エネルギー 314Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.9g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 640Kcal たんぱく質 28.7g 脂質 11.9g 炭水化物 112.0g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 296Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 7.7g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 390Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.1g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 325Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.8g 炭水化物 16.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 218Kcal たんぱく質 7.7g 脂質 13.9g 炭水化物 18.2g 食塩相当量 0.6g
24日	25日	26日	27日	28日	29日
始業式	非常災害訓練	交通安全訓練		誕生会 保育学校	かへー・スック洗濯日
肉じゃが レタスのりサラダ 手作り野菜 ふりかけ バナナ 牛乳	ナポリタン ジュリアンスープ ヨーグルト 塩むすび 麦茶	麻婆なす まっくろくろすけサラダ パイナップル 牛乳 せんべい カルピス	赤魚の竜田揚げ 味噌汁（にら） たくあん納豆 オレンジ かぼちゃの甘煮 牛乳	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 アイス ウエハース ジョア	カレーうどん チーズ クッキー 牛乳
エネルギー 257Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 7.5g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 418Kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.8g 炭水化物 69.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 211Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 10.4g 炭水化物 19.6g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 315Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 10.1g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 687Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 33.6g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 270Kcal たんぱく質 9.6g 脂質 11.7g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 2.3g

※場合によってメニューを変更することがあります。