



8月の予定献立表

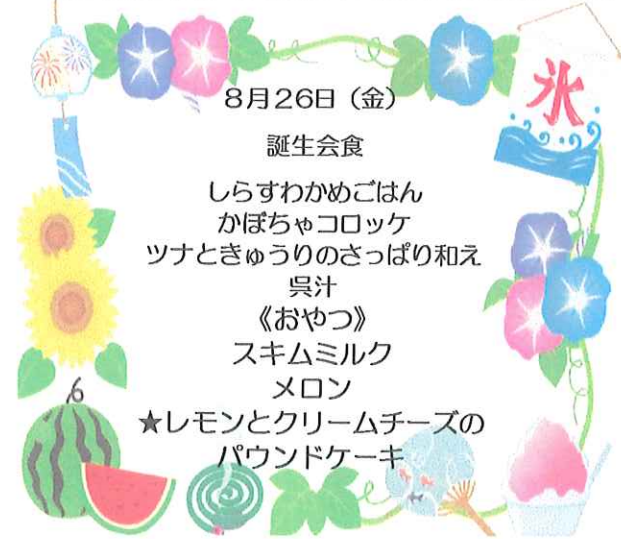


2022.7.29発行

日	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
		赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
22	豚肉とゴーヤの甘酢揚げ トマトとわかめのナムル にら玉スープ	豚バラ 竹輪 卵 豆腐	油	ゴーヤ トマト わかめ もやし 人参 切干し にら 冬瓜	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク お菓子 スイカ
16	チキンカレー 大豆サラダ	鶏もも 牛乳 大豆 魚肉ソーセージ	油 カレールウ じゃが芋 マヨ さつまいも	玉ねぎ 人参 トマト缶 かぼちゃ 枝豆 コーン	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク りんご お菓子
3	白身魚のフリッター 付け合わせ コンソメスープ	白身魚 牛乳	油 練乳 牛乳 ケチャップ 小豆 マヨネーズ	きやべつ 切り干し トマト 玉ねぎ しめじ かぼちゃ 小松菜 みかん缶 黄桃缶	パン 	牛乳 ビスケット	スキムミルク お菓子 ★白熊ゼリー
4	焼きそば 夏野菜スープ	豚肉 鶏もも ベーコン 卵	油 中華麺 ソース じゃが芋	玉ねぎ 人参 きやべつ もやし ピーマン 青のり なす 冬瓜 トマト コーン きゅうり パセリ	ごはん 	牛乳 サブレ	ほうじ茶 ★きゅうりの浅漬け ★ベーコンと卵のおにぎり
5	さばの和風揚げ 酢の物 オクラのみそ汁	さば 卵 厚揚げ	油 マーガリン	深ネギ 玉ねぎ 人参 きやべつ わかめ きゅうり おくら 冬瓜 えのき パイン	ごはん 	牛乳 黒棒	スキムミルク ★パイナップルケーキ
6	豚肉と春雨の中華煮 バンバンジー	豚肉 厚揚げ 鶏ささみ	油 マヨネーズ ごま油 春雨 じゃが芋 ごま	人参 とうがん インゲン きゅうり もやし きやべつ コーン	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ お菓子
8	塩からあげ ゴーヤとツナのマヨ和え ナスのみそ汁	鶏もも ツナ 油揚げ きな粉	油 マヨネーズ 食パン マーガリン	ゴーヤ 人参 コーン きやべつ なす かぼちゃ 冬瓜 葉ねぎ	ご飯 	牛乳 シガービス	スキムミルク バナナ ★きなこラスク
9	タンダーサーモン フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	鮭 ヨーグルト ハム 牛乳 豆乳	カレー粉 油 じゃが芋	きやべつ 人参 切り干し 豆苗 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	ご飯 	牛乳 ミルクパン	スキムミルク りんご お菓子
10	ネギ塩豚丼 ひじきと野菜の和え物	豚肉 油揚げ 竹輪	油 ごま油 ごま じゃが芋	ニンニク キャベツ 玉ねぎ 人参 深ネギ エノキ もやし 小松菜 ひじき ネギ	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 10日 生パン★ココロコンソメポテト 24日 りんご ★ピザ
12	さばのみそマヨ焼き ピーマンの塩昆布和え 坦々スープ	さば 竹輪 豚挽 豆乳 卵 牛乳	油 マヨネーズ ごま油 春雨 さつまいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 ニンニク 生姜 えのき ニラ	食パン 	牛乳 クラッカー	スキムミルク りんご ★さつまいも蒸しパン
20	ウィンナーと野菜のコンソメ煮 スパニッシュオムレツ チーズ	ウィンナー 卵 ベーコン チーズ	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 冬瓜 しめじ 小松菜 枝豆	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク お菓子 キウイ
25	白身魚のパン粉焼き マカロサラダ ミネストローネ	白身魚 ハム ウィンナー	油 パン粉 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	パセリ 人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ しめじ ほうれん草 トマト缶	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク 生パン ★ココロコンソメポテト
13	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳	牛乳
15						サブレ	サブレ

※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんは入りません。

★は手作りおやつの日です。



8月26日(金)

誕生会食

- しらすわかめごはん
- かぼちゃコロック
- ツナときゅうりのさっぱり和え
- 呉汁
- 《おやつ》
- スキムミルク
- メロン
- ★レモンとクリームチーズの
- パウンドケーキ



水分補給をこまめにしましょう！！



夏は室内での熱中症にも注意が必要です。
のどが渇いた時には、すでに水分が不足しているので、
こまめに水分補給を行いましょ。状況に応じてスポーツ飲料や経口補水溶液を
飲むことをおすすめします。

◎スポーツ飲料

脱水症が起こる前の水分補給や、運動などを行った時に
飲むのに適しています。
糖分が多いので飲みすぎないように気をつけましょ。

◎経口補水液

電解質や塩分が多く含まれており、発熱や下痢・嘔吐などの
脱水症状の時に適しています。