

2023年

# 8月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし	わふうミートローフ	とりひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン	♪フルーチェ ミー フィッシュ	292(439) 12.2(15.1)	1日 幼児組
火	ごはん	ポテトサラダ オレンジ	たまご ハム	じゃがいも	きゅうり オレンジ コーンかん	むぎちや	12.5(13.3) 1.1(1.1)	身体測定
2	牛乳 かし	ハヤシシチュー	ぶたにく ツナかん	あぶら ごま	にんじん たまねぎ グリンピース	♪ジャム&マーガリンサ ンドイッチ	487(601)19.1(20.7)	2日 2才児
水	ごはん	ブロッコリーのツナあえ なし	スキムミルク	じゃがいも	ブロッコリー もやし なし	ぎゅうにゅう	18.5(19.0)2.6(2.3)	身体測定
3	豆乳 かし	ゆでぶたのごまだれ	ぶたにく	ごま	ながねぎ しょうが モロヘイヤ きゃべつ	♪ひじきおにぎり	409(539) 21.2(22.1)	3日 身体測定ちゅう りっぴ
木	ごはん	なっとうあえ たまごスープ	なっとう たまご	ごまあぶら	オクラ わかめ えのきだけ ほうれんそう	ぎゅうにゅう	17.6(18.0) 1.5(1.4)	リトミック2才5才
4	牛乳 かし	だいすどりとりにくのあまからに	とりにく とうふ	あぶら	しょうが だいこん ごぼう にんじん	せんべいクッキー	285(434)17.2(19.1)	4日 あか組
金	ごはん	きゅうりとわかめのすのもの みそしる☆	ゆでだいす		きゅうり わかめ たまねぎ	ぎゅうにゅう	10.5(11.7) 2.3(2.1)	身体測定
5	牛乳 かし	スパゲティミートソース	ぶたひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン	カステラ	373(356) 14.4(14.2)	
土	めん	コンソメスープ		スパゲティ	きゃべつ コーンかん	ぎゅうにゅう	11.2(12.8) 1.5(1.6)	
7	牛乳 かし	あじのなんばんづけ	あじ とうふ	あぶら	ひじき きゅうりにんじん たまねぎ	♪さつまいものむしも の	407(531) 20.2(21.5)	
月	ごはん	ひじきのサラダ らいじる☆	ツナかん	ごまあぶら	コーンかん だいこん ごぼう ながねぎ	ぎゅうにゅう	16.7(16.6) 1.0(1.0)	
8	牛乳 かし	こうやどうふのにくまき	ぶたにく ハム	ごまあぶら	きゅうりにんじん もやし	かりんとう	517(625) 30.5(29.8)	
火	ごはん	ちゅうかふうすのもの すいか	こうやどうふ	はるさめ	すいか	ヤクルトジョア	21.8(21.6) 1.4(1.3)	
9	牛乳 かし	ぶたにくのはちみつしょうがやき	ぶたにく	あぶら	きゃべつ きりこんぶ つきこんにやく	♪ミルククリームサ ンド	454(569) 21.4(22.5)	
水	ごはん	きりこんぶのいりに オレンジ	あぶらあげ	はちみつ	にんじん たまねぎ いんげん オレンジ	ぎゅうにゅう	21.2(20.2) 3.8(3.3)	
10	豆乳 果物	なすとマカロニのミートソースふうに	とりにく	あぶら	なす たまねぎ にんじん トマトかん	♪わかめおにぎり	303(435) 11.2(15.3)	
木	ドックパン	ブロッコリー ヨーグルト	チーズ ヨーグルト	マカロニ	ブロッコリー	むぎちや	7.8(11.2) 0.9(1.4)	
12	牛乳 かし	やきビーフン	ぶたにく	あぶら	きゃべつ にんじん もやし しめじ	せんべいクッキー	400(480) 16.4(17.7)	
土	めん	かぼちゃのみそしる	とうふ	ビーフン	たまねぎ かぼちゃ なす あおのり	ぎゅうにゅう	12.4(14.5) 1.9(1.9)	
14	牛乳 かし	かじきのかくに	かじき	はるさめ	きゅうりにんじん きゃべつ こまつな	♪いちごゼリー せん べい	285(439) 14.3(16.9)	
月	ごはん	はるさめサラダ みそしる☆	ハム あぶらあげ		きりほしだいこん たまねぎ	むぎちや	9.4(11.7) 2.0(1.8)	
15	牛乳 かし	けんちんうどん	とりにく かまぼこ	あぶら	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう	♪バムクーヘン せんべ い	410(485) 11.6(14.7)	
火	めん	さつまいものてんぷら おうとうかん	あぶらあげ	さつまいも	ほししいたけ こまつな おうとうかん	ジュース	7.7(9.7) 2.4(3.2)	
16	牛乳 かし	マーボーなす	ぶたひきにく	あぶら	なす たまねぎ にんじん なら	♪フライドポテト	420(547) 13.1(15.9)	
水	ごはん	とうもろこし オレンジ	とうふ	ごまあぶら	とうもろこし オレンジ	ぎゅうにゅう	22.0(21.7) 1.0(0.9)	
17	豆乳 果物	チキンかつ	とりにく たまご	あぶら	ひじき にんじん しらたき いんげん	♪やきぶたおにぎり	376(511)18.3(19.8)	
木	麦ごはん	ひじきのいりに すましじる☆	とうふ		ほうれんそう えのきだけ	むぎちや	16.0(15.9) 1.5(1.3)	
18	牛乳 かし	にこみハンバーグ	ぶたひきにく とり ひきにく	あぶら	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり	♪みつばちサンド	510(619)21.8(22.8)	
金	ごはん	ミモザサラダ コーンクリームスープ	たまご スキムミ ルク とうふ		コーンかん コーンクリーム	ぎゅうにゅう	24.3(23.6) 2.2(1.9)	
19	牛乳 かし	サラダうどん	かまぼこ	うどん	にんじん きゅうり	あましょくパン	413(488)13.6(16.1)	
土	めん	さつまいものレモンに	ツナかん	さつまいも	ほししいたけ レモン	ぎゅうにゅう	10.7(11.8) 1.8(1.9)	
21	牛乳 かし	かれないのにつけ	かれない とうふ あ ぶらあげ	ごま	にんじん きゅうり だいこん	♪フルーツゼリー	349(485)20.6(21.9)	
月	ごはん	きゅうりとにんじんサラダ とんじる☆	ぶたにく つなか ん	さといも	たまねぎ なす こんにやく	ぎゅうにゅう	10.8(11.9) 2.5(2.2)	
22	牛乳 かし	ポークビーンズ	ゆでだいす	あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん	♪ごへいもち	328(465)14.0(18.5)	
火	食パン	チーズいりサラダ なし	ぶたにく チーズ	じゃがいも	きゃべつ きゅうり パセリ なし	むぎちや	9.7(12.9) 1.3(1.2)	
23	豆乳 かし	とりだんごのてりに	とりひきにく しら す	あぶら	ながねぎ にんじん れんこん かぼちゃ	♪ピザトースト	399(526)25.4(25.7)	
水	ごはん	きゃべつとさっぱりあえ みそしる☆	とうふ あつあげ		きゅうり きゃべつ えのきだけ こまつな	ぎゅうにゅう	20.8(19.4) 2.4(2.2)	
24	牛乳 かし	スペインオムレツふう	たまご ぶたにく	あぶら	だいこん にんじん ビーマン たまねぎ	♪どうにゅうわらひも ち	296(448)12.5(15.4)	24日
木	ごはん	だいこんとあぶらあげのすのもの パナナ	あぶらあげ	じゃがいも	きゅうり トマト パナナ	むぎちや	13.0(14.6) 0.4(0.5)	リトミック3才4才
25	牛乳 かし	キーマカレー トマトきゅうりサラダ	ぶたひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん トマト きゅうり	ロールケーキ	548(528)22.6(21.9)	25日
金	幼児組もごは ん付きます	からあげ オレンジ	とりにく ゆでだい す	こめ	ビーマン オレンジ	ミルミルス	23.7(21.7) 1.4(1.3)	誕生日会
26	牛乳 かし	やきそば	ぶたにく	あぶら	きゃべつ もやし にんじん なす	むしばん	405(488)17.0(18.9)	
土	めん	なすのみそしる	とうふ	やきそば	たまねぎ	ぎゅうにゅう	12.7(15.2) 2.1(2.3)	
28	牛乳 かし	さけのにつけ	さけ	あぶら	しょうが にんじん	♪けんまいスティック チーズ	316(474)23.9(25.2)	
月	ごはん	ぶたにくととうがんのいりに すましじる ☆	ぶたにく		とうがん えのきだけ わかめ	むぎちや	10.6(13.5) 2.5(2.3)	
29	牛乳 かし	ぶたにくのさんしょくロール	ぶたにく	マカロニ	いんげん にんじん ごぼう	♪そぼろおにぎり	450(572) 18.7(20.5)	
火	麦ごはん	マカロニサラダ なし	ハム		きゅうり	ぎゅうにゅう	20.6(19.8) 1.2(1.1)	
30	牛乳 かし	ちゃんぽんめん	ぶたにく えび	あぶら ごまあぶら	きゃべつ にんじん もやし チンゲンサイ	♪パンブキンホット ケーキ	355(437) 14.8(17.5)	
水	めん	ごぼうのからあげ オレンジ	ホタテ ナルト	ラーメン	ごぼう オレンジ	ぎゅうにゅう	11.7(13.5) 1.6(1.6)	
31	豆乳 かし	ポークチャップ	ぶたにく たまご	あぶら	パインかん ほそぎりこんぶ きゅうり	♪ジャムドックサ ンド	419(543) 22.0(22.9)	31日
木	ごはん	ほそぎりこんぶのサラダ みそしる☆	カニかまぼこ	はちみつ	きゃべつ もやし なす だいこん わかめ	ぎゅうにゅう	21.2(20.1) 2.6(2.3)	リトミック2才5才

### お盆

お盆とは、先祖の霊を家に迎えて供養する行事です。13日に迎え火をたいて盆棚をつくって夏の作物を供え、茄子やきゅうりで牛や馬を作って飾ります。お盆の終わりには送り火をたきます。

### 規則正しい生活を

### ★夏野菜をたくさんあじわいましょう

#### 紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

#### 緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、体の調子を整えてむくみを解消します。

#### 紫色の夏野菜

眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

8月の3才以上児平均提供栄養量 (未満児: エネルギー393(502)・蛋白質18.0(19.7)・脂質15.2(16.0)・食塩1.8(1.7))

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にははしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついているおやつは手作りです。食材の都合で献立を変更する場合があります。