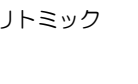
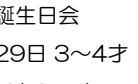
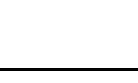
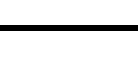
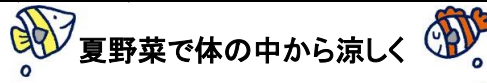


2024年

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	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児)		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		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1木	牛乳	ご飯 茹で豚のごまだれ	豚肉	米 ごま	きゅうり 人参 きゃべつ 生姜 長葱	♪さつま芋の塩キヤラメル牛乳	609(570)	20.4(19.5)	1日 2〜5才 リトミック
	菓子	ポテトサラダ みそ汁☆	ハム	ごま油 じゃが芋	大根 コーン缶 えのきだけ わかめ		24.9(22.9)	1.7(1.7)	
2金	牛乳	ご飯 酢鶏	鶏肉	米	筍水煮 人参 玉葱 刻み昆布 干しいたけ	♪ハハロア寒天 せんべい牛乳	587(571)	19.8(19.5)	
	菓子	切り昆布の炒め煮 オレンジ	油揚げ	油	さやいんげん つきこんにゃく オレンジ		18.8(19.2)	4.4(1.3)	
3土	牛乳	焼きビーフン	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし	あましょくパン せんべい牛乳	439(440)	16.9(16.8)	5日 幼児組 身体測定
	菓子	豆腐のみそ汁	豆腐	ビーフン	茄子 玉葱		13.8(18.5)	1.9(3.6)	
5月	牛乳	ご飯 かれいの煮つけ	かれい 油揚げ	米 ごま油	にんにく 人参 きゃべつ きゅうり	♪ゆかりと青菜おにぎり牛乳	517(566)	2.9(20.0)	6日 あか組 身体測定
	菓子	スタミナサラダ みそ汁☆	豚ひき肉	オリーブ油 ごま	もやし わかめ		117(9.7)	2.2(2.6)	
6火	豆乳	麦ご飯 ハワイアンポークチャップ	豚肉	米 麦	パイン缶 ひじき しらたき 人参	♪いちごゼリー ウエハース牛乳	462(449)	18.4(17.5)	7日 ちゅうりっぷ組 身体測定
	果物	ひじきの炒り煮 オレンジ	油揚げ	油 はちみつ	グリーンピース オレンジ		15.7(15.3)	1.0(1.6)	
7水	牛乳	ご飯 鶏団子の照りに	鶏挽肉 豚挽肉 しらす 豆腐 厚揚げ	米	長葱 人参 れんこん かぼちゃ	♪ジャム&マーガリンサンド牛乳	618(582)	27.3(25.0)	8日 身体測定たんぽぽ組 3〜4才リトミック
	菓子	きゃべつのさっぱり和え みそ汁☆		油	きゃべつ きゅうり 玉葱		20.8(20.5)	1.9(1.7)	
8木	牛乳	ご飯 夏野菜の卵焼き	卵 豚肉 かにかまぼこ	米 油	玉葱 スズッキーニ 枝豆(冷凍) 玉葱 トマト	せんべい クッキー牛乳	528(505)	20.5(19.6)	
	菓子	ブロッコリーのおかかあえ パナナ	チーズ 脱脂粉乳	ごま油	ブロッコリー コーン缶 パナナ		17.0(16.6)	1.2(1.2)	
9金	牛乳	ホットパン チリコンカン	茹で大豆	ホットパン 油	玉葱 にんにく 人参 ピーマン カレー粉缶	♪サラダおにぎり牛乳	544(522)	22.0(20.7)	
	菓子	春雨サラダ オレンジ	豚挽肉	じゃが芋 春雨	トマト缶 きゅうり きゃべつ オレンジ		18.6(18.6)	1.9(1.6)	
10土	牛乳	スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ	人参 玉葱 ピーマン	♪バターブレッド せんべい牛乳	437(468)	17.6(18.8)	
	菓子	わかめスープ	豆腐	油	わかめ えのきだけ		12.8(16.2)	1.7(1.7)	
13火	牛乳	五目うどん	豚肉	油	こんにゃく 人参 大根 長葱	せんべい クッキー チーズ牛乳	370(378)	10.7(11.8)	
	菓子	かぼちゃの素揚げ パナナ	油揚げ	干うどん	干しいたけ かぼちゃ パナナ		10.1(11.0)	3.1(2.7)	
14水	牛乳	ご飯 麻婆豆腐	豆腐	米 ごま油	茄子 人参 玉葱 モロヘイヤ 干しいたけ	♪バームクーヘン せんべい牛乳	495(484)	15.3(15.4)	
	菓子	とうもろこし 杏仁ゼリー	豚挽肉	油	生姜 とうもろこし 杏仁ゼリー	野菜生活ジュース	8.2(10.4)	1.5(1.4)	
15木	豆乳	スパゲティナポリタン	豚挽肉	油	人参 玉葱 しめじ グリンピース(冷凍)	♪青菜と鮭のおにぎり牛乳	396(415)	12.7(13.7)	
	菓子	さつま芋の甘煮 みかん缶	あさり水煮	スパゲティ	みかん缶		5.2(7.5)	0.9(1.2)	
16金	牛乳	ハヤシライス	豚肉	米 油	玉葱 人参 グリンピース(冷凍)	♪マドレーヌ せんべい牛乳	625(581)	19.2(18.4)	
	菓子	切干大根の胡麻和え パイン缶	脱脂粉乳	じゃが芋 ごま	切干大根 パイン缶		17.4(16.6)	2.9(2.5)	
17土	牛乳	サラダうどん	ツナ缶	干うどん	干しいたけ きゅうり にんじん	せんべい クッキー牛乳	456(447)	16.6(16.6)	
	菓子	かぼちゃの甘煮	なると		かぼちゃ		11.5(12.2)	3.4(2.9)	
19月	牛乳	麦ご飯 かじきの角煮	かじき しらす	麦 米	オクラ ひじき 人参 大根 茄子	♪アメリカンドック風ケーキ牛乳	621(590)	28.7(26.7)	
	菓子	オクラ納豆 夏豚汁☆	納豆 豚肉 豆腐	さつま芋	玉葱		25.0(24.3)	2.6(2.2)	
20火	牛乳	ご飯 鶏肉と冬瓜のさっぱり煮	鶏肉	米	生姜 にんにく 冬瓜 にんじん	♪豆乳わらび餅牛乳	483(469)	21.5(20.4)	22日 2〜5才 リトミック
	菓子	きゅうりと人参サラダ オレンジ	ツナ缶	すりごま	干しいたけ きゅうり オレンジ		13.4(13.7)	0.9(1.0)	
21水	牛乳	食パン 茄子のミートソース煮	豚挽肉ヨーグルト 卵	食パン	茄子 玉葱 人参 トマト缶	♪豚肉生姜おにぎり牛乳	557(539)	25.5(23.7)	
	菓子	ブロッコリー 卵わかめスープ	生クリーム チーズ	マカロニ	ブロッコリー わかめ えのきだけ	コップ牛乳	19.0(190)	1.8(1.7)	
22木	豆乳	麦ご飯 高野豆腐と豚肉の炒め煮	高野豆腐	米 麦	人参 大根 玉葱 ごぼう 干しいたけ	♪パンフキンホットケーキ牛乳	510(488)	22.9(21.1)	28日 誕生日会
	果物	トマトきゅうりサラダ すまし汁☆	豚肉	油 ぶ	さやいんげん トマト きゅうり わかめ		12.7(12.9)	1.3(1.2)	
23金	牛乳	ご飯 ミートボールの甘酢あんかけ	豚挽肉 卵	米	人参 玉葱 オクラ モロヘイヤ もやし	♪フルーツゼリー牛乳	601(563)	20.5(19.6)	29日 3〜4才 リトミック
	菓子	ネバネバあえ パナナ	ツナ缶	油	コーン缶 パナナ	コップ牛乳	19.8(18.8)	1.2(1.2)	
24土	牛乳	焼うどん	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし	カステラ せんべい牛乳	420(420)	165(16.4)	
	菓子	じゃが芋のみそ汁	油揚げ	うどん	玉葱 わかめ		11.3(12.0)	2.2(2.0)	
26月	牛乳	ご飯 鮭の煮つけ	鮭	米	生姜 大根 人参 きゅうり	♪マカロニきなこと ミニフィッシュ牛乳	504(491)	25.2(23.8)	28日 誕生日会
	菓子	大根と油揚げの酢の物 みそ汁☆	油揚げ		えのきだけ もやし わかめ		17.4(12.8)	2.9(1.9)	
27火	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ	鶏肉	米 油	人参 小松菜 きゃべつ 干しいたけ	♪ごへいもち牛乳	585(551)	21.9(20.7)	29日 3〜4才 リトミック
	菓子	人参シリシリ 春雨スープ	ツナ缶 卵	春雨			19.8(18.8)	1.4(1.3)	
28水	豆乳	ハンバーガー フライドポテト	ハンバーグ	パンズパン 油	きゃべつ 青のり 玉葱 コーン缶	クレープ せんべい牛乳	625(596)	20.1(19.4)	29日 3〜4才 リトミック
	菓子	コンソメスープ すいか	ハム	フライドポテト	すいか		29.7(27.6)	2.2(1.9)	
29木	牛乳	ちゃんぽんめん	えび 豚肉	油	人参 きゃべつ もやし チンゲンサイ	♪ジャコトースト牛乳	483(479)	23.7(22.6)	29日 3〜4才 リトミック
	菓子	わかめときゅうりの酢の物 ヨーグルト	なると ヨーグルト	中華麺	わかめ きゅうり	コップ牛乳	20.0(19.0)	2.8(2.4)	
30金	牛乳	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	米 ごま油	生姜 ピーマン パプリカ 人参 玉葱	コーンフレーク牛乳	555(532)	18.8(18.3)	29日 3〜4才 リトミック
	菓子	マカロニサラダ オレンジ	ハム	マカロニ	たけのこ水煮 きゃべつ きゅうり		2.6(17.1)	1.5(1.4)	
31土	牛乳	やきそば	豚肉	中華麺	人参 きゃべつ もやし 玉葱	スティックパン せんべい牛乳	451(462)	17.3(17.2)	29日 3〜4才 リトミック
	菓子	玉葱のみそ汁		油 じゃが芋	茄子		17.3(14.1)	1.2(2.3)	



夏野菜で体の中から涼しく

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるものが多く強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。
夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



規則正しい生活を



夏野菜を使ってクッキン

うま味が詰まった塩昆布5g程度と夏野菜をあえて一品食卓にプラスしてみてください。

- ☆ 2〜3mm幅の斜めきりきゅうりと塩昆布
- ☆ オクラを茹でて1cm幅の斜め切にしてあえる
- ☆ 一口大のざく切トマトとt的
- ☆ ピーマンの種をとり細切に電子レンジで600W2分加熱、塩昆布とあえる



8月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー519(504)・蛋白質20.0(19.5)・脂質15.9(16.3)・食塩2.0(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼ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日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。