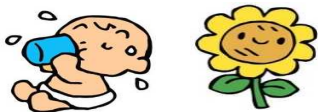


8月こども園献立予定表

吉名こども園



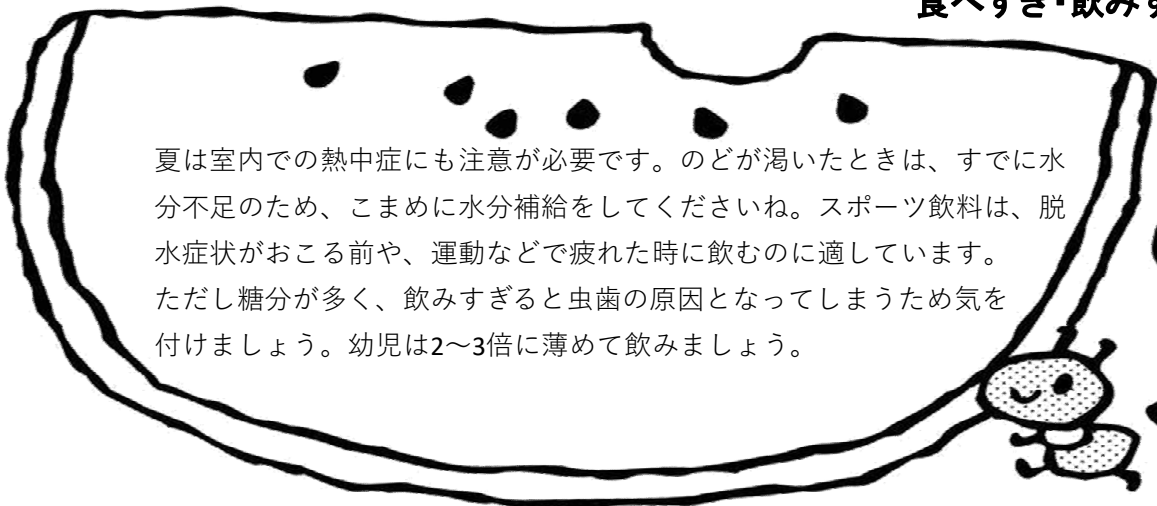
夏バテを予防しよう！



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	しっかり 水分補給を しましょう					1
きゅうしょく 給食						こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ きゅうりなます くだもの
ごご 午後 おやつ						すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	3	4	5	6	7 誕生会・1号登園日	8
きゅうしょく 給食	ぼ て と ぐ ら た ん ポテトグラタン ふ れ ん ち さ ら だ フレンチサラダ くだもの	さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け と ま と トマトの すーぶ かきたまスープ くだもの	こーや ちゃ ん ぶ るー ゴーヤチャンプルー ぼ て と さ ら だ ポテトサラダ くだもの	あつあ にく に 厚揚げの肉みそ煮 ちゅうか さ ら だ 中華サラダ くだもの	もろこしごはん とり あ に 鶏の揚げ煮 すーぶ かぼちゃスープ ぼ いる や さい ボイル野菜 くだもの 	ひ 冷やしうどん ちりめんと つくだに かつおの佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ	か る び す ぜ りー カルピスゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 か れー ちゃー は ん カレーチャーハン	すきむみるく スキムミルク びざふうむ ぼ ん ピザ風蒸しパン	ぎゅうにゅう 牛乳 つ な とー す と ツナトースト	すきむみるく さんしょく スキムミルク 3色 れ ん じ ゃー や が し レンジャー焼き菓子	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	10	11 やま ひ 山の白	12	13	14	15
きゅうしょく 給食	にく 肉じゃが ど れ っ し ん ぐ さ ら だ ドレッシングサラダ くだもの		ふ あ ん らー た ん ファンラータン さんしょく 三色きんぴら くだもの	はるさめ たまご いた に 春雨と卵の炒め煮 あさづ 浅漬け くだもの	ほ だいこん 干し大根と いた に ひじきの炒め煮 ふ し る 麩のみそ汁 くだもの	や びーふん 焼きビーフン こ いも 粉ふき芋 くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク や みそ焼きおにぎり		すきむみるく スキムミルク みるく ミルクくずもち	すきむみるく スキムミルク おかし	すきむみるく スキムミルク おかし	すきむみるく スキムミルク おかし

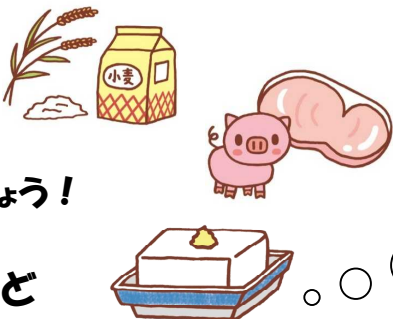
水分補給はこまめに行いましょう

つめたいものや甘いものの
食べすぎ・飲みすぎに注意



夏は暑さがこもりがちです。たくさん汗をかき、エネルギーをつくる時に必要なビタミンB群が出ていきます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするのです。不足しがちなビタミンB群の豊富な食材を摂るようにして、夏バテを予防しましょう！

玄米・小麦・豚肉・大豆など



体に蓄えておくことが
出来ないため、
毎日摂取しましょう。



よくかんで、あじわって食べましょう！

	げつようび 月曜日		かようび 火曜日		すいようび 水曜日		もくようび 木曜日		きんようび 金曜日		どようび 土曜日													
ぎょうじ 行事	17		18	かれーひ カレーの日	19		20		21	ごとうえんび 1号登園日	22													
きゅう 給食	きっしゅ キッシュ みそドレッシング サラダ くだもの		なつやさいかれー 夏野菜カレー そうめん瓜の 酢の物 くだもの		い なす入り ミートスパゲティ オクラの海苔和え くだもの		しろみさかなにつ 白身魚の煮付け ビーンズとパプリカの サラダ ふわふわ卵スープ くだもの		あ たこ揚げ ひじきふりかけ オクラの甘酢和え 蒸しとうもろこし くだもの		ひちゅうか 冷やし中華そば 魚のふりかけ くだもの													
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 おから ポテトナゲット		ぎゅうにゅう 牛乳 あんバタートースト		ぜりー ぶどうゼリー		すきむみるく スキムミルク じゃがもち		やさいじゅーす 野菜ジュース ポップコーン		すきむみるく スキムミルク おかし													
ぎょうじ 行事	24		25		26		27		28		29													
きゅう 給食	こめこきやべつ 米粉とキャベツの お好み焼き トマトとワカメの サラダ くだもの		さかなわふうむにえる 魚の和風ムニエル 野菜チップス 豆腐の みそ汁 くだもの		に かぼちやのそぼろ煮 ひじきの マヨネーズ和え くだもの		とりればー 鶏レバーと ポテトのカレー煮 ゆかり和え くだもの		さかな 魚の ぶどうソースかけ スティックきゅうり 和風わかめスープ くだもの		すばげてい ひじきスパゲティ きゅうりと 茎わかめの酢の物 くだもの													
ごご 午後 おやつ	そうめん		よーぐるとばんち ヨーグルトパンチ		ぎゅうにゅう 牛乳 ぶどうジャムサンド		すきむみるく スキムミルク チーズケーキ		ぜりー りんごゼリー		すきむみるく スキムミルク おかし													
ぎょうじ 行事	31		<table><tr><td></td><td>3歳以上児</td><td>3歳未満児</td></tr><tr><td>栄養量</td><td colspan="2">エネルギー量 (kcal)</td></tr><tr><td>8月 予定平均</td><td>397kcal</td><td>477kcal</td></tr><tr><td>目標量</td><td>400kcal</td><td>500kcal</td></tr></table> * 3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。											3歳以上児	3歳未満児	栄養量	エネルギー量 (kcal)		8月 予定平均	397kcal	477kcal	目標量	400kcal	500kcal
	3歳以上児	3歳未満児																						
栄養量	エネルギー量 (kcal)																							
8月 予定平均	397kcal	477kcal																						
目標量	400kcal	500kcal																						
きゅう 給食	にしよくあ ちくわの2色揚げ ピーマンのおかか和え 具沢山みそ汁 くだもの																							
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅううめ 牛乳 梅とえのきの おにぎり																							

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
8月予定平均	397kcal	477kcal
目標量	400kcal	500kcal



* 3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。



料理名 たこ揚げ		人気メニューを紹介します			
食品名	分量 g (4人分)	下処理	作り方		
ゆでたこ	35	角切り	①★を全部混ぜ合わせる。 ②①を8個（1人2個×4人分）に分けて丸める。 ③②を中心まで火が通り、こんがり色がつくまで油で揚げる。 ④③にお好み焼きソースをまぶし、青のりをかける。		
キャベツ	150	粗みじん切り			
人参	20	〃			
コーン	20				
薄力粉	60				
卵	25				
かつお節	2				
揚げ油	適量				
青のり	1				
お好み焼きソース	20				