

令和6年 8月献立表

二川保育園(川船作成)

| 日 | 曜 | 主食 | 昼食 | 午後のおやつ | 赤色 | 黄色 | 緑色 | |
|----------------|---|----------------------------------|--|---|---------------------------|----------------------|--|--|
| | | 以上児/未満児kcal | | (☆未満児午前♪手作り) | 血や肉を作る食品 | カや体温となる食品 | 体の調子を整える食品 | |
| 26 | 月 | ごはん 657/591kcal | カレイのオーロラソース パリパリサラダ 冬瓜の味噌汁 | ♪ほうとうかりんとう 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト | カレイ | ごはん ほうとう 春巻きの皮 | きゃべつ 人参 もやし 冬瓜 玉ねぎ オクラ えのき パイナップル 胡瓜 | |
| 13 27 | 火 | ナポリタン 607/482kcal | フレンチサラダ 南瓜スープ | ♪コンバタおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ココア(6日) (27日ふじ組:クレープ) | ウインナー 牛乳 | パスタ 南瓜 ごはん | 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 もやし しめじ オレンジ とうもろこし レタス 人参 | |
| 14 28 | 水 | ごはん 687/569kcal | チャプチェ きゅうりのしらすレモン和え わかめスープ | ♪シュガーパイ 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト | 豚肉 しらす 春雨 わかめ | ごはん パイ生地 | ニラ 人参 胡瓜 トマト 葱 パナナ 玉ねぎ レモン | |
| 15 29 | 木 | ごはん 449/425kcal (1日きく組:ピザ) | 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 麩の味噌汁 | ♪カルピスポンチ 麦茶・ビスケット ☆チーズ | 高野豆腐 ちくわ ひじき 油揚げ | ごはん | 人参 しいたけ 牛蒡 胡瓜 コーン 玉ねぎ 大根 オクラ 茄子 | |
| 2 16 | 金 | ごはん 571/537kcal | ツナカレー マカロニサラダ キウイフルーツ・チーズ | ♪かき氷 麦茶・おせんべい ☆牛乳 | ツナ チーズ | ごはん マカロニ じゃがいも | 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン キウイフルーツ トマト みかん缶 パイン缶 | |
| 3 31 | 土 | ごはん 691/549kcal | 茄子の肉味噌炒め 胡瓜のおかか和え 野菜スープ | ♪マヨチーズ蒸しパン 麦茶・バナナ ☆★おせんべい | 豚肉 ツナ チーズ | ごはん | 茄子 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 バナナ | |
| 5 19 | 月 | ごはん 691/549kcal | 麻婆豆腐 チーズ(19日) オクラの海苔和え(5日) 春雨スープ(5日) | ♪トマトクリームペンネ 牛乳・オレンジ ☆チーズ(5日) ☆★焼きそば他(19日) | 豚肉 豆腐 ベーコン | ごはん ペンネ | 玉ねぎ 人参 葱 ニラ もやし オクラ オレンジ しめじ モロヘイヤ 胡瓜 | |
| 6 20 | 火 | 豚汁うどん 486/401kcal | ちくわの磯辺揚げ(6日) 塩昆布和え(6日) (6日さくら組:春巻き) | ♪たぬきおにぎり 麦茶・バナナ ☆ココア(6日) ☆★ポテト他(20日) | ちくわ 豚肉 塩昆布 油揚げ | うどん ごはん さつま芋 | 玉ねぎ 人参 葱 牛蒡 大根 もやし 胡瓜 トマト 浅葱 パナナ いんげん | |
| 7 21 | 水 | コッペパン 596/547kcal | 茄子ミート 南瓜サラダ オクラのスープ | ♪ぶたさんのゼリー 麦茶・おせんべい ☆牛乳 | 豚肉 チーズ | パン 南瓜 | 茄子 トマト オクラ もやし 人参 オレンジ レタス 胡瓜 玉ねぎ しめじ コーン もやし | |
| 8 22 | 木 | ごはん 583/544kcal | 鯖の生姜煮 ゆかりサラダ 茄子の味噌汁 | ♪塩コーンフレークスナック 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト (22日すみれ組:フルーツゼリー) | 鯖 油揚げ | ごはん コーンフレーク | 生姜 きゃべつ もやし 人参 胡瓜 玉ねぎ 茄子 まいたけ ゆかり パイナップル | |
| 9 23 | 金 | ごはん 679/671kcal | 夏野菜カレー もやしのハム卵和え キウイフルーツ・チーズ | ♪パンラスク 牛乳・バナナ ☆スティックパン | 鶏肉 ハム チーズ 卵 ツナ | ごはん パン 南瓜 | 茄子 ズッキーニ 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 もやし キウイフルーツ パナナ | |
| 10 17 24 | 土 | ☆★サンドイッチ 536/452kcal | 魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ | ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし | 卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ | パン | コーン 玉ねぎ パナナ | |
| 30 | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | | |

※献立内の青色は絵本の『おやつなんだろう?』にてでくる『ぶたさんゼリー』を午後のおやつに提供します。

※8・22日のゆかりサラダはふじ組の保護者からの紹介メニューです。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1日はきく組がピザ、6日はさくら組が春巻き、22日はすみれ組がフルーツゼリー、27日はふじ組がクレープを作ります。

※19・20日は夏祭りで午前中のおやつに1日目(焼きそば・ポップコーン・かき氷)2日目(ポテト・五平餅・ゼリー)を食べる為、メニューが一部変更します。



♪『おやつなんだろう?』

おやつが大好きなうさぎのポップ。忙しいお母さんの代わりに、森のみんなにお手紙を届けに行くことになりました。ポップが友だちの家に手紙を届けに行くと、どこもお菓子作りの真っ最中。「いいな、いいな。うちのおやつはなんだろう?」仕掛けが楽しい、お菓子満載の絵本です。



♪『夏バテ対策』夏バテの原因のひとつは、自律神経の乱れです。高温多湿な環境や室内との外気温の差が大きくなりやすい夏は、体温調整のために自律神経が消耗し、疲労しやすくなります。夏バテ対策の基本は食事からしっかりと栄養を摂ることです。しかし、すでに食欲が落ちてしまって、十分に食事が摂れない場合もあるでしょう。そんなときに摂り入れたいのが疲労回復効果のある「クエン酸」です。オレンジやレモンなどの柑橘類を多く取るのがおすすめです!

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。