



平成 30 年 8 月 予定献立表



日	曜	献立	離乳食献立名	おやつ		食材	エネルギー量 kcal	
				AM 未満児	PM 全園児			
1	水	食パン かぼちゃコロツケ カニサラダ コンソメスープ	パン粥 ひき肉と野菜煮 スープ	せんべい	ジョア 動物ビスケット	食パン かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ベーコン カニ風味かまぼこ はくさい しめじ	未満児 510 以上児 601	
2	木	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの浅漬け 春雨スープ	おかゆ ひき肉と豆腐煮 スープ	野菜スティック	麦茶 ゼリーフライ	こめ 豚ひき肉 とろろ ねぎ きゅうり はるさめ もやし はくさい にんじん ニラ	未満児 509 以上児 603	
3	金	ミートスパゲティ フライドポテト 野菜スープ	煮込み麺 ふかし芋 やさいスープ	チーズかまぼこ	牛乳 たい焼き	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ベーコン みずな あさつき	未満児 511 以上児 601	
4	土	ピザパン スパゲティサラダ 牛乳			飲み物 おやつ			
6	月	ごはん 生姜焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁	サブレ	オレンジジュース シュガーパイ	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん キャベツ だいこん あさつき あぶらあげ	未満児 511 以上児 603	
7	火	冷やしきつねうどん ブロッコリーのおかか和え 生揚げ煮 くだもの	煮込み麺 生揚げ煮 くだもの	芋けんぴ	麦茶 サターアランダギー	ゆでうどん あぶらあげ 焼き豚ハム なたと きゅうり レタス 生揚げ ブロッコリー デラウェア	未満児 509 以上児 600	
8	水	キーマカレー 豆サラダ フルーツポンチ	おかゆ ひき肉と野菜煮 くだもの	野菜スティック	牛乳 マリ-ビスケット	こめ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ トマト じゃがいも キャベツ えだ豆 コーン みかん缶 もも缶 パイン缶 キウイフルーツ	未満児 509 以上児 601	
9	木	ハムきゅうりサンド ウィンナーフライ トマトサラダ スープ	パン粥 鶏肉と野菜煮 スープ	コーンフレーク	麦茶 おにぎり	食パン ロースハム きゅうり ウィンナー レタス トマト キャベツ にんじん たまねぎ 大豆水煮 マカロニ	未満児 508 以上児 602	
10	金	ごはん 焼き魚 きらきらきんぴら みそ汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	ふかしさつま芋	野菜ジュース 甘食	こめ 鮭 しらす ぎょう だいこん しいたけ あさつき だいこん しいたけ あさつき	未満児 510 以上児 603	
11	土	山の日						
13	月	ごはん 肉団子 塩昆布和え みそ汁		せんべい	白ぶどうジュース ミニポテリソ	こめ 豚ひき肉 キャベツ きゅうり にんじん わかめ とろろ	未満児 510 以上児 600	
14	火	ごはん さばの味噌煮 大根サラダ すまし汁	おかゆ 煮魚 すまし汁	ビスコ	カルビス ビスケット	こめ さば にんじん だいこん きゅうり あさつき おふ	未満児 509 以上児 602	
15	水	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツサラダ スープ	おかゆ ひき肉と野菜煮 スープ	ブリッツ	りんごジュース ビーノ	こめ 豚ひき肉 しめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ キャベツ ツナ はくさい	未満児 509 以上児 605	
16	木	ごはん アジフライ ひじき煮 みそ汁	おかゆ 煮魚 ひじき煮 みそ汁	クッキー	野菜ジュース せんべい	こめ アジ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 はくさい だいこん ねぎ	未満児 511 以上児 602	
17	金	そうめん とり天 くだもの	煮込み麺 鶏肉煮 くだもの	クラッカー	キャラットジュース バームクーヘン	そうめん あぶらあげ わかめ たまねぎ にんじん はくさい 鶏むね肉 オレンジ	未満児 510 以上児 602	
18	土	ごはん 焼肉 和え物 みそ汁			飲み物 おやつ			
20	月	ひまわり丼 海藻サラダ みそ汁	おかゆ ひい肉と野菜煮 みそ汁	魚肉ソーセージ	麦茶 お誕生メニュー	こめ にんじん たまねぎ 豚ひき肉 グリンピース たまご キャベツ きゅうり だいこん はくさい ねぎ しいたけ	未満児 510 以上児 600	
21	火	ごはん 鶏のから揚げ 切り干し大根煮 きこのみそ汁	おかゆ 鶏肉煮 切り干し大根煮 みそ汁	野菜スティック	飲むヨーグルト ワッフルドッグ	こめ 鶏もも肉 切り干し大根 にんじん あぶらあげ しいたけ しめじ じゃがいも ねぎ	未満児 509 以上児 602	
22	水	冷やし中華 一口がんも煮 キャベツのなめたけ和え ゼリー	煮込み麺 がんも煮 ゼリー	バナナチップス	ヤクルト かっぱえびせん	中華めん たまご きゅうり なたと ハム がんもどき キャベツ もやし にんじん ゼリー	未満児 510 以上児 600	
23	木	ごはん 焼き魚 野菜の即席漬け 豚汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	ブロッコリー煮	アイス	こめ さば キャベツ きゅうり にんじん 豚こま肉 だいこん とろろ あぶらあげ はくさい	未満児 510 以上児 601	
24	金	ロールパン ハムカツ 具だくさんスープ くだもの	パン粥 鶏肉煮 スープ くだもの	せんべい	牛乳 ビスケット	ロールパン ロースハム ベーコン たまねぎ みずな にんじん キャベツ マカロニ パナナ	未満児 509 以上児 604	
25	土	野菜サンド ポテトサラダ 牛乳			飲み物 おやつ			
27	月	炊きこみごはん 大根のそぼろあんかけ みそしる くだもの	おかゆ 大根のそぼろあんかけ みそ汁 くだもの	野菜チップス	グレープジュース スコーン	こめ たけのこ にんじん しいたけ あぶらあげ だいこん 鶏ひき肉 なめこ とろろ グレープフルーツ	未満児 509 以上児 601	
28	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ トマトスープ	おかゆ ひき肉と野菜煮 トマトスープ	プチダンゴ	麦茶 黒糖茶シパン	こめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり えのき しめじ はくさい セロリ	未満児 510 以上児 602	
29	水	五目あんかけやきそば 高野豆腐煮 水餃子スープ	煮込み麺 高野豆腐煮 スープ	ふかし芋	ジョア クッキー	中華めん キャベツ 豚こま肉 もやし にんじん きくらげ なたと エビ イカ 高野豆腐 しいたけ ほうれん草 ぎょうざ たまねぎ	未満児 512 以上児 604	
30	木	チキンカツカレー コールスローサラダ 福神漬け 杏仁豆腐	おかゆ 鶏肉と野菜煮 ベビダンゴ	野菜スティック	野菜ジュース せんべい	こめ 鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ チーズ 福神漬け 杏仁豆腐 みかん缶	未満児 512 以上児 605	
31	金	ツナサンド かぼちゃのチーズ焼き 肉団子スープ	パン粥 かぼちゃ煮 スープ	ゼリー	牛乳 ビスケット	食パン ツナ きゅうり かぼちゃ ロースハム たまねぎ 豚ひき肉 にんじん はくさい	未満児 510 以上児 600	

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



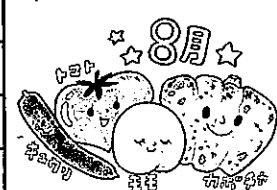
暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲みすぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

旬の食材



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通して夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ予防の食生活のポイント

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

夏バテ食生活をとり戻すポイント

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

