



# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時 おやつ	主食	献立名		追加食	3時 おやつ		
1	火	牛乳	白ごはん	チキン南蛮	白和え	スイカ	春雨スープ	小倉煮	スキムミルク ビスケット
2	水	牛乳	白ごはん	ミネストローネ	スープ	ナムル	オレンジ	しゅうまい	お茶 揚げたご風
3	木	温野菜	白ごはん	魚の煮付け	チンゲン菜の炒め物	バナナ	じゃが芋の味噌汁	トマト	スキムミルク クリームラスク
4	金	バナナ	わかめごはん	麻婆茄子	野菜の和え物	スイカ	大根のお焼き		お茶 フルーツヨーグルト
5	土	牛乳	白ごはん	冷麺	里芋の甘煮	キウイフルーツ	すり身揚げ		
6	日								
7	月	バナナ	白ごはん	干草焼き	カニ入り酢の物	みかん	人参とえのきのスープ	茹でアスパラガス	牛乳 ピザトースト
8	火	牛乳	のり巻きごはん	鶏肉の葱塩焼き	キャベツと竹輪のマヨネーズ和え	わかめの清汁	バナナ	チーズキャンディ	スキムミルク こめポンパー
9	水	牛乳	白ごはん	だぶ	わかめの酢の物	キウイフルーツ	南瓜の甘煮		お茶 ごま団子
10	木	温野菜	白ごはん	鮭の西京焼き	和風サラダ	オレンジ	しめじのスープ	ベーコンソテー	スキムミルク せんべい
12	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン	いりこの佃煮	バナナ	生椎茸ともやしの清汁		
13	日								
14	月	バナナ	白ごはん	ミートソーススパゲティ	南瓜バター	みかん	玉葱の清汁		牛乳 いちごラスク
15	火	牛乳	白ごはん	カレー	マカロニサラダ	バナナ	スクランブルエッグ		牛乳 クッキー
16	水	牛乳	白ごはん	親子汁	ラビットサラダ	キウイフルーツ	赤魚のフライ		スキムミルク ココアケーキ
17	木	温野菜	ゆかりごはん	鯖の塩焼き	ごま酢和え	スイカ	じゃが芋の味噌汁	串さし	お茶 アイスクリーム
18	金	バナナ	白ごはん	中華風冷奴	竹輪の人参衣揚げ	みかん	コンソメスープ	ポテトチーズ焼き	お茶 ホットドッグ
19	土	牛乳	白ごはん	わかめうどん	ハムともやしの炒め物	バナナ	いりこの佃煮		
20	日								
21	月	バナナ	白ごはん	にら卵とじ	りんごサラダ	オレンジ	玉葱の味噌汁	れんこんのお焼き	牛乳 きなこケーキ
22	火	牛乳	かしわごはん	🍴 豆腐ハンバーグ	海藻サラダ	スイカ	ほうれん草のスープ	すり身フライ	スキムミルク かぼちゃポーロ 誕生ケーキ(誕生児)
23	水	牛乳	白ごはん	ビーフシチュー	青菜のお浸し	バナナ	卵豆腐		お茶 サターアンダギー
24	木	温野菜	白ごはん	マカロニグラタン	青菜の土佐和え	みかん	しめじとレタスの清汁	ウインナー	スキムミルク 豆乳クッキー
25	金	バナナ	白ごはん	👑 竹輪の磯辺揚げ	タンドリーチキン	厚揚げ煮	キャベツの清汁		スキムミルク 二色あられ
26	土	牛乳	白ごはん	醤油ラーメン	中華胡瓜	なし	芋のオレンジ煮		
27	日								
28	月	バナナ	白ごはん	チーズオムレツ	野菜炒め	スイカ	わかめスープ	里芋の甘煮	スキムミルク 小倉蒸しパン
29	火	牛乳	鮭ごはん	肉じゃが	コールスロー	みかん	大根の味噌汁	焼き茄子	スキムミルク ハーベスト
30	水	牛乳	白ごはん	のっぺい汁	わかめのみぞれ和え	バナナ	春巻き		お茶 大学芋
31	木	温野菜	白ごはん	ギョロッケ	スパゲティサラダ	キウイフルーツ	オクラとえのきの清汁	湯豆腐	スキムミルク バームクーヘン

※ 🍴 バイキング

※ 🎂 誕生会

【今月の栄養平均】  
未満児：487kcal(主食含む) 以上児：410kcal

## 夏バテを吹き飛ばす食生活！

- 1、しっかり食べよう！朝ごはん→朝食は一日の活動のもとです。パンやご飯だけではなくおかずもしっかり食べましょう。
- 2、のどが乾いたら、麦茶や牛乳を飲もう！→清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、スポーツの激しい運動以外は控えましょう。
- 3、夏野菜を食べよう！→夏野菜は、ビタミンCが豊富なもの（トマト・ピーマン・南瓜）や体を冷やす働きがあるもの（きゅうり・なす）など、この季節に必要な効果があるものです。
- 4、卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとりよう！
- 5、ビタミンB1が豊富なものを食べよう！→多く含まれる食べ物・・・豚肉、レバー、枝豆、うなぎなど

☆食事、睡眠、運動、休息のバランスをとることが大切です。

