

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1						1	17	18	19	20	21	22	
1	■8月の旬の野菜						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
園食	夏本番となりました。暑さに負けず元気へのりきりましょう。夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格もお手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。						ごはん 白身魚のねがろし かぼちゃサラダ 味噌汁	豆腐肉みそ丼 スティック野菜マヨネーズ フルーツ すまし汁	ミートソースパゲティ さわやか漬け フルーツ スープ	さつま芋カレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 大豆サラダ 味噌汁
主要食材	みょうが つるむらさき モロヘイヤ 空心菜 大葉 きゅうり ゴーヤ スズキーニ 生姜 にんにく 冬瓜 おくら とうもろこし トマト ピーマン パプリカ さやいんげん 枝豆						米・カレイ・小麦粉・五穀胚芽・卵・トマト じゃが芋・パセリ粉・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・豚肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・大根・胡瓜・マヨネーズ フルーツ	スパゲティ・鶏肉・五穀胚芽・人参 トマト缶・ケチャップ・ソース・胡瓜 きゃべつ・酢・レモン汁・フルーツ	米・豚肉・五穀胚芽・人参・さつまいも カレー・大根・ツナ缶・胡瓜 酢・フルーツ	米・カレイ・コーン・人参・小ねぎ トマト・じゃが芋・人参・胡瓜・酢 毛豆・いんげん・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・じゃが芋・人参・胡瓜・酢 味噌	米・小麦粉・小豆粉・五穀胚芽・人参・いんげん ケチャップ・酢・片栗粉・大豆水 胡瓜・マヨネーズ・味噌
おやつ	★もっと野菜について認識してもらいたいと『ゆ(8)さ(3)い(1)』の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」						カルピスゼリー 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	さつま芋のあべかわ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
エネルギー							カルピス・牛乳・アガー・いちごジャム	米・さけフレーク	米・さけフレーク	ヨーグルト・バナナ・きな粉	ホットケーキミックス・牛乳・バター いちごジャム	さつまいも・きな粉	フルーツ・オレンジジュース
エネルギー							1杯分 - 494.0 kcal 蛋白質 17.2 g	1杯分 - 508.0 kcal 蛋白質 16.5 g	1杯分 - 511.0 kcal 蛋白質 20.7 g	1杯分 - 545.0 kcal 蛋白質 20.1 g	1杯分 - 503.0 kcal 蛋白質 17.4 g	1杯分 - 498.0 kcal 蛋白質 18.5 g	1杯分 - 503.0 kcal 蛋白質 16.2 g
エネルギー							1杯分 - 502.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1杯分 - 577.0 kcal 蛋白質 21.2 g	1杯分 - 554.0 kcal 蛋白質 23.5 g	1杯分 - 594.0 kcal 蛋白質 20.9 g	1杯分 - 538.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1杯分 - 527.0 kcal 蛋白質 19.5 g	1杯分 - 531.0 kcal 蛋白質 17.6 g
2	3	4	5	6	7	8	24	25	26	27	28	29	
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
園食	ごはん 豚とさつま芋の旨辛炒め 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 鮭の和風ステーキ 人参しりしり 味噌汁	ピピンパ風 さつま芋とひじき煮 フルーツ スープ	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の野菜あんかけ 金平ポテト スープ	チャーチャー素麺 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 三色和え すまし汁	炒め納豆ごはん 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	若芽ごはん 白身魚の和風ステーキ 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん コロケツ ツナ和え スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁	
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・さつまいも 五穀胚芽・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌	米・鮭・バター・じゃが芋・人参 ツナ缶・味噌	米・鶏肉・人参・ほうれん草・もやし コーン・さつまいも・ひじき・フルーツ	米・南瓜・豚肉・五穀胚芽・グリーンピース 白菜・もやし・人参・味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌	米・ゆかり・ほっけ・五穀胚芽・人参 ピーマン・片栗粉・じゃが芋	米・めん・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・胡瓜・もやし・じゃが芋・人参 五穀胚芽・フルーツ	米・鮭・五穀胚芽・人参・ピーマン・えのき 味噌・ほうれん草・もやし	米・納豆・人参・長ねぎ・納豆・胡瓜 南瓜・いんげん・フルーツ・味噌	米・若芽・ごま・カレイ・小麦粉 いんげん・コーン・ほうれん草・人参 パン粉・トマト・ソース・ツナ缶 きゃべつ・胡瓜	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・さつまいも 五穀胚芽・コーン・いんげん・酢・水 胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・さつまいも 五穀胚芽・コーン・いんげん・酢・水 胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・さつまいも 五穀胚芽・コーン・いんげん・酢・水 胡瓜・マヨネーズ・味噌
おやつ	フレンチトースト 牛乳	もぞろおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	煮リッヨーグルトかけ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	さつま芋蒸しケーキ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	
エネルギー	1杯分 - 515.0 kcal 蛋白質 20.8 g	1杯分 - 514.0 kcal 蛋白質 23.3 g	1杯分 - 496.0 kcal 蛋白質 17.4 g	1杯分 - 507.0 kcal 蛋白質 19.5 g	1杯分 - 500.0 kcal 蛋白質 20.2 g	1杯分 - 473.0 kcal 蛋白質 14.9 g	1杯分 - 535.0 kcal 蛋白質 21.7 g	1杯分 - 478.0 kcal 蛋白質 17.8 g	1杯分 - 522.0 kcal 蛋白質 20.7 g	1杯分 - 508.0 kcal 蛋白質 17.8 g	1杯分 - 548.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1杯分 - 490.0 kcal 蛋白質 18.5 g	
エネルギー	1杯分 - 564.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1杯分 - 543.0 kcal 蛋白質 25.1 g	1杯分 - 535.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1杯分 - 537.0 kcal 蛋白質 21.9 g	1杯分 - 556.0 kcal 蛋白質 23.1 g	1杯分 - 500.0 kcal 蛋白質 16.6 g	1杯分 - 565.0 kcal 蛋白質 23.5 g	1杯分 - 503.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1杯分 - 551.0 kcal 蛋白質 23.4 g	1杯分 - 530.0 kcal 蛋白質 19.5 g	1杯分 - 591.0 kcal 蛋白質 21.1 g	1杯分 - 531.0 kcal 蛋白質 20.7 g	
3	10	11	12	13	14	15	31	お菓子	夏バテ予防!!				
園食	山の日						ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋甘煮 味噌汁	夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。乳幼児は、まだ体温を調節する機能や胃腸の動きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず、疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。栄養・水分補給・睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう!!				
主要食材	米・豆腐・豚肉・五穀胚芽・ほうれん草 きゃべつ・胡瓜・味噌						米・豆腐・鶏肉・もやし・人参 にら さつまいも・味噌	米・豆腐・鶏肉・もやし・人参 にら さつまいも・味噌	●ホットケーキミックスとマヨネーズは非加熱のものを使用しております。 ●カレー粉とシチュールフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※湯、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。				
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	オレンジジュンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	バナナブルーベリースコーン 牛乳	食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきます。肉・魚・牛乳・乳製品・野菜・果物などの様々な食品をバランスよく食べることが大切です!!					
エネルギー	1杯分 - 509.0 kcal 蛋白質 20.6 g	1杯分 - 476.0 kcal 蛋白質 20.6 g	1杯分 - 498.0 kcal 蛋白質 20.6 g	1杯分 - 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	1杯分 - 480.0 kcal 蛋白質 19.4 g	1杯分 - 533.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1杯分 - 581.0 kcal 蛋白質 22.1 g						
エネルギー	1杯分 - 553.0 kcal 蛋白質 23.8 g	1杯分 - 501.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1杯分 - 533.0 kcal 蛋白質 22.7 g	1杯分 - 542.0 kcal 蛋白質 20.1 g	1杯分 - 525.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1杯分 - 581.0 kcal 蛋白質 22.1 g							