



令和2年度 かしま保育園

8月の予定献立表



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質
エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA
ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1
豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水
甘みのないものがお勧め

朝ごはんを食べて 夏バテを吹き飛ばそう

日曜	3歳未満児のみ		献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)		
	10時おやつ	主食	主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ	
1 土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油あげ)		ジョアストロベリー、甘辛せんべい
2 日					
3 月	ぶどうとりんごJ	スパゲッティ	ナポリタン(あさり)、おなかブロッコリー、コーンスープ、チーズ		牛乳、バナナケーキ
4 火	ハイハイ	ごはん	ポークカレー(豆)、コールスロー、すいか		ヨーグルト和え、ウエハース
5 水	みかん缶	ごはん	豚ヒレカツ、小松菜と人参のおなか和え、みそ汁(じゃが芋・わかめ)、トマト		牛乳、とうもろこし
6 木	ビスケット	ごはん	焼き鮭(正油風味)、青菜のチャンプルー豆腐、みそ汁(なす・いんげん)、すいか		牛乳、フランスパン(苺・マ)
7 金	みかん缶	ごはん	炒り豆腐、キャベツとわかめのサラダ、すまし汁(ほうれん草・卵)、トマト		牛乳、大学芋
8 土	ハイハイ	煮込みうどん	牛乳、きゅうりスティック、トマト、チーズ		ぶどうとりんごのJ、甘辛せんべい
9 日					
10 月					
11 火	ふがし	ごはん	鶏肉の味噌焼き、パスタサラダ、すまし汁(ほうれん草・ふ)		牛乳、二色パン
12 水	ぶどうとりんごJ	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、切り干し大根煮(小松菜)、みそ汁(もやし・油あげ)、すいか		プリン、バナナ
13 木	ビスケット	ごはん	ポークジンジャー、キャベツときゅうりの正油漬け、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト		牛乳、蒸かしさつま芋
14 金	ぶどうとりんごJ	ごはん	めかじきの角煮、小松菜と人参のおなか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、すいか		ジョアストロベリー、ビスケット
15 土	ふがし	わかめご飯	牛乳、きゅうりのおなか和え、けんちん汁		ぶどうとりんごのJ、甘辛せんべい
16 日					
17 月	みかん缶	焼きそば	かぼちゃサラダ、おなかブロッコリー、わかめスープ		牛乳、フレンチトースト
18 火	ふがし	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮つけ、小松菜のおなか和え、トマト		牛乳、ふわふわ団子
19 水	ぶどうとりんごJ	煮込みうどん	玉子焼き、おなかブロッコリー、バナナ		プリン、サラダせんべい
20 木	みかん缶	ごはん	めかじきの鮭の照り焼き、青菜のチャンプルー豆腐、すまし汁(ふ・みつば)		牛乳、蒸かしじゃが芋
21 金	ふがし	ごはん	麻婆豆腐、ハンサンスー、トマトと玉子のスープ		牛乳、かぼちゃのケーキ
22 土	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、きゅうりのおなか和え、みそ汁(大根・生揚げ)		ジョアストロベリー、サラダせんべい
23 日					
24 月	ぶどうとりんごJ	鮭ご飯	スペイン風オムレツ、きゅうりとツナの和え物、すまし汁(豆腐・みつば)		牛乳、ロールサンド(チーズ)
25 火	ビスケット	冷やし中華	かぼちゃのそばろ煮、チーズ、ヤクルト		牛乳、りんごケーキ
26 水	ハイハイ	ごはん	鶏肉のから揚げ、小松菜のおなか和え、みそ汁(じゃが芋・青菜・ほうれん草)、すいか		牛乳、蒸かしさつま芋
27 木	ビスケット	ごはん	焼き塩鮭、肉入り野菜炒め、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト		ジョアストロベリー、ビスケット
28 金	みかん缶	ごはん	ししゃも焼き、大豆と昆布の煮つけ、みそ汁(かぼちゃ)、すいか		牛乳、きな粉団子
29 土	ハイハイ	煮込みうどん	牛乳、きゅうりスティック、トマト、チーズ		ぶどうとりんごのJ、甘辛せんべい
29 土	《 お泊り保育 夕食 》		ごはん、夏野菜カレー、きゅうりスティック、すいか		
31 月	ふがし	ごはん	納豆、青菜のチャンプルー豆腐、わかめスープ、すいか		カルピス、コロケパン

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	560 kcal	たんぱく質	22.2g	脂質	15.0g	カルシウム	238mg
3歳未満児	エネルギー	459 kcal	たんぱく質	18.8g	脂質	12.8g	カルシウム	188mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。