

曜日	日	献立名			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
		朝の補給 (0.1クラス)	昼食	3時おやつ			
月	26	菓子 麦茶	ごはん 味噌汁 ポークジンジャー キャベツの胡麻和え	小倉マフィン 牛乳	米 ホットケーキ粉 バター ごま 砂糖 油	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 油揚げ	人参 キャベツ なす
火	13 27	菓子 麦茶	ぶどうパン 大根とえのきのスープ 鶏肉のチーズ焼き インゲンとコーンのソテー	冷麦 オレンジ お茶	ぶどうパン 冷麦 油	鶏肉 チーズ ウィンナー 鶏挽肉	玉葱 人参 大根 えのき インゲン きゅうり コーン缶
水	14 28	菓子 麦茶	夏野菜カレー サワー野菜 すまし汁	マシュマロリッツサンド バナナ お茶	米 リッツ 油 砂糖	鶏肉 ワカメ	玉葱 かぼちゃ ピーマン なす おくら キャベツ きゅうり コーン缶 みかん缶
木	1 15 29	菓子 麦茶	冷やしごま入りうどん ツナじゃが バナナ	チーズ昆布ごはん パイナップル お茶	乾麺 米 砂糖 ごま 油 じゃが芋	鶏肉 ツナ缶 チーズ 塩昆布	人参 玉葱 インゲン ほうれん草
金	2 16 30	菓子 麦茶	ゆかりごはん 味噌汁 竹輪の磯部揚げ 三色ナムル	マカロニのきな粉和え オレンジ お茶	米 マカロニ 油 砂糖 ごま油 小麦粉	竹輪 油揚げ 味噌 きな粉	人参 もやし きゅうり キャベツ
土	3 17 31	菓子 麦茶	麻婆丼 チンゲン菜と豆腐のスープ オレンジ	ゼリー せんべい お茶	米 せんべい 油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 味噌	長葱 チンゲン菜 えのき
月	5 19	菓子 麦茶	チャーハン 春雨サラダ ワカメスープ	オレンジトースト 牛乳	米 食パン 砂糖 油 春雨 バター	豚挽肉 ササミ 卵 ワカメ 牛乳	人参 長葱 きゅうり
火	6 20	菓子 麦茶	ロールパン シュリアンヌスープ ポークチャップ アスパラソテー	いなり寿し オレンジ お茶	ロールパン 砂糖 油 米	豚肉 ウィンナー 油揚げ	玉葱 人参 キャベツ セロリ アスパラガス しめじ
水	7 21	菓子 麦茶	ごはん すまし汁 かじきまぐろの味噌焼き お浸し	ゆでとうもろこし ビスケット お茶	米 ビスケット ごま	かじきまぐろ 竹輪 味噌	人参 水菜 小松菜 キャベツ とうもろこし
木	8 22	菓子 麦茶	ミートスパゲティ シーザーサラダ コーンスープ	ホットケーキ バナナ お茶	スパゲティ バター 油 ホットケーキ粉 マヨネーズ 砂糖	豚挽肉 卵 牛乳 粉チーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン缶
金	9 23	菓子 麦茶	梅干しごはん 夏野菜の煮物 味噌汁	フルーツポンチ せんべい お茶	米 ごま 砂糖 せんべい こんにゃく	鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ	かぼちゃ 分葱 なす インゲン バナナ 梅干し みかん缶 パイン缶 もも缶
土	10 24	菓子 麦茶	冷やしきつねうどん 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	せんべい バナナ お茶	乾麺 砂糖 せんべい	豚肉 油揚げ 豚挽肉 生揚げ	人参 長葱 分葱

※仕入れの都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※献立に記載されたある果物類はすべて体の調子を整えるものになります。

熱量(基準値) 乳児479Kcal(470) 幼児505Kcal(510)

たん白質(基準値) 乳児17.1g(18) 幼児18.1g(18)

脂質(基準値) 乳児15.1145g(17) 幼児15.3g(17)

### 夏に不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やうなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう！



今月の世界の料理はインドネシアとスリランカです。世界の料理は子どもたちが食べやすいようにアレンジしてあります。

8月22日：インドネシア料理（ミーゴレン、インドネシア風チキンスープ）

8月31日：スリランカ料理（ココナッツごはん、カトゥレット、インゲンのデルターラ、赤レンズ豆のスープ）

給食室に国旗や民族衣装などの装飾をしますのでご覧ください。



