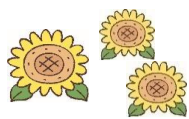


8月 給食献立表



今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

*基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

年齢	七訂日本食品標準成分表を使用しています。	エネルギー	たん白質	総脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg R E	mg	mg	mg	g	g
1~2	基準量	453	15.0 ~ 17.3	10.3 ~ 15.4	450	187	2.3	187	0.25	0.27	20	2.7	1.5
	給与栄養量	486	17.9	16	697	255	2.5	214	0.32	0.38	28	3.7	1.7
3~5	基準量	613	20.7 ~ 24.1	14.2 ~ 21.3	700	288	2.8	226	0.35	0.40	25	4.0	1.8
	給与栄養量	607	22.3	18.6	895	296	3.3	284	0.43	0.45	36	5.0	2.1

*1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養価です。
*1~2歳児の分量については3~5歳児の70%としました。

上段は1~2歳児・下段は3~5歳児の栄養表示です。↓

日	曜	朝のおやつ	献立名	昼のおやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	牛乳 クラッカー	ごはん・炒り豆腐・パンサンスー 小松菜とえのきのみそ汁	牛乳 五平餅	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 ロースハム みそ	米 ごま油 はるさめ 砂糖 小麦粉 油	乾しいたけ にんじん ねぎ きゅうり コーン こまつな えのきたけ たまねぎ	520	18.8	17.1
2	水	麦茶 ビスケット	パン・フレッシュナポリタン・野菜スープ・スイカ	牛乳 かぼちゃの茶巾	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン 油 スパゲティー 砂糖	たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ トマト にんじん スイカ かぼちゃ レーズン	478	16.8	13.7
3	木	牛乳 きなこせんべい	ひまわりごはん・ほうれん草と大豆の和え物 じゃがいものみそ汁・もも	牛乳 米粉のチヂミ	牛乳 ぶたひき肉 だいたみそ	米 油 砂糖 でんぶん バター ごま油 じゃがいも 米粉 ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう もやし コーン しいたけ ねぎ もも にら	482	16.8	16.0
4	金	牛乳 せんべい	ごはん・魚のごまみそ焼き・南瓜の枝豆あんかけ 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 キャラットヨーグルトバー	牛乳 白身魚 みそ 豆腐 わかめ 卵 ヨーグルト	米 ごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぶん バター	かぼちゃ えだまめ にんじん こまつな たまねぎ	505	20.4	14.8
5	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
7	月	牛乳 せんべい	ごはん・鶏のから揚げの南蛮漬け 小松菜のしらす煮・茄子のみそ汁	麦茶 カルピスミルクゼリーボンチ	鶏肉 しらす干し 油あげ みそ 乳飲料	米 でんぶん さつまいも 油 砂糖 カルピス ゼリー	しょうが にんにく ピーマン にんじん もも たまねぎ こまつな なす ねぎ みかん	479	18.7	9.5
8	火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・ぎょうざ・ひじきの五目煮 チップスサラダ・かぼちゃのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 ぎょうざ ひじき だいたみ ちくわ 鶏肉 豆腐 みそ きなこ	米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんじん グリンピース キャベツ 干しいたけ きゅうり かぼちゃ たまねぎ しいたけ ねぎ	486	17.1	15.6
9	水	牛乳 ビスケット	梅ごはん・そうめん・ごま酢ツナ和え 肉団子・チーズ	牛乳 焼きポテト	牛乳 卵 ツナ 肉団子 チーズ あおのり	米 ごま そうめん 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 梅干し えだまめ ねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり	499	18.7	17.3
10	木	麦茶 きなこせんべい	ごはん・魚のムニエル・具だくさんみそ汁 ぶた肉とじゃがいもの醤油炒め・富士山ゼリー	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 白身魚 ぶた肉 わかめ みそ	米 小麦粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー 食パン	レモン パセリ ピーマン にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ コーン	503	18.0	17.7
11	金		山の日							
12	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
14	月	牛乳 ポテト	夏野菜カレー・しらす大根サラダ フルーツボンチ	牛乳 せんべい	牛乳 ぶたひき肉 しらす干し	米 砂糖 ゼリー せんべい	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン なす にんにく りんご 干しいたけ きゅうり みかん もも	478	14.5	14.3
15	火	麦茶 せんべい	ごはん・きなこ・魚の照り焼き ひじきの和風サラダ・豚汁	ミロミルク オレンジ	きなこ 白身魚 ひじき しらす干し みそ ぶた肉 はんぺん 乳飲料	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも こんにやく ミロ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ オレンジ	451	19.8	12.2
16	水	牛乳 クラッカー	ごはん・肉じゃが・中華サラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁・カルフィッシュ	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 牛肉 豆腐 みそ いわし	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま油 バター	にんじん たまねぎ 乾しいたけ グリンピース こまつな もやし きゅうり しめじ なす ねぎ とうもろこし	502	17.5	18.3
17	木	牛乳 ビスケット	ごはん・ヤンニョムチキン風 春雨炒め・キャベツスープ	牛乳 みかんのミルクゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 乳飲料 ゼラチン	米 でんぶん 油 砂糖 ごま はるさめ ごま油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ みかん	461	19.6	12.5
18	金	麦茶 チーズ	ごはん・魚のフライ・さっぱりマリネ・コーンスープ	牛乳 麩ラスク	牛乳 白身魚 乳飲料	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター ふ	きゅうり たまねぎ トマト レモン コーン にんじん しめじ チンゲンサイ えだまめ	482	19.0	20.3
19	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
21	月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・ぶた肉の生姜焼き・きゅうりの三色和え 豆腐とわかめのみそ汁・野菜ゼリー	牛乳 しらすトースト	牛乳 ぶた肉 油あげ のり 豆腐 わかめ みそ しらす干し あおのり	米 砂糖 油 ごま油 ごま 食パン じゃがいも ゼリー ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん ねぎ	494	18.8	17.1
22	火	牛乳 せんべい	ごはん・千草焼き・野菜とじゃこのみそ炒め オクラのすまし汁	牛乳 カントリークッキー	牛乳 卵 ぶたひき肉 みそ ひじき しらす干し 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉 バター	ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン 乾しいたけ オクラ えのきたけ ねぎ	475	15.8	17.6
23	水	麦茶 せんべい	パン・ジャム・手作りハンバーグ (大葉チーズ) キャベツサラダ・マカロニの野菜スープ・ヨーグルト	麦茶 人参おにぎり	鶏ひき肉 チーズ ソーセージ 豆腐 ヨーグルト かつお節	パン ジャム 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ でんぶん ドレッシング マカロニ 米	しそ キャベツ きゅうり トマト しめじ チンゲンサイ にんじん たまねぎ	533	19.3	18.2
24	木	麦茶 きなこせんべい	ごはん・さんまのかぼすレモン煮・星ポテト ささみと野菜のナムル風・人参とごぼうのみそ汁	牛乳 もものふるふるゼリー	牛乳 さんま のり わかめ ささみ はんぺん みそ 豆腐 ゼラチン 寒天	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ もも	474	17.8	17.7
25	金	牛乳 ビスケット	カレーピラフ・チキンカツ・温サラダ・梨	牛乳 ぶどうパフェ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	米 油 小麦粉 パン粉 さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ トマト きゅうり なし ぶどう	490	16.0	15.8
26	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
28	月	牛乳 せんべい	ごはん・鶏肉と人参の照り焼き さっぱりポテトサラダ・夏野菜のみそ汁	牛乳 たご焼き	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	米 砂糖 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たごき	にんじん きゅうり たまねぎ ズッキーニ コーン かぼちゃ なす	480	19.3	16.1
29	火	麦茶 ポテト	ごはん・魚のマヨネーズ焼き・栄養さんびら 中華春雨スープ・もも	牛乳 トマトチーズ蒸しパン	牛乳 白身魚 だいたみ わかめ チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油 砂糖 はるさめ 蒸しパン粉 油	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん コーン ピーマン だいこん もも トマトジュース	454	16.7	15.0
30	水	牛乳 ビスケット	ごはん・南瓜と茄子のひき肉かけ・キャベツのすだち酢の物 小松菜としいたけのみそ汁・チーズ	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 ぶたひき肉 はんぺん 豆腐 みそ チーズ	米 砂糖 でんぶん ごま バター 玄米フレーク マシュマロ	かぼちゃ なす にんじん グリンピース ねぎ キャベツ もやし すだち こまつな しいたけ	481	17.4	15.2
31	木	牛乳 きなこせんべい	ごはん・ホイコーロー・わかめスープ・梨	牛乳 カナッパ	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ 卵 チーズ	米 砂糖 ごま油 クラッカー	キャベツ ピーマン もやし にんじん ねぎ たまねぎ にんにく コーン なし みかん	484	16.5	19.2
								626	21.0	24.0

* 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。ご了承ください。

* あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。

* 「保育所におけるアレルギーガイドライン」に従い、食物アレルギー対応を行う子どもの食器、トレイの色を黄色に統一しています。

* 白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。

今月の旬

キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリです。

約95%が水分で、体を冷やす効果があります。

また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにししましょう。下ごしらえとして板ずりをすると、色や食感がよくなります。



夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、といこともきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。



麦茶



ミネラルを含み、糖質は含まれないため、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース



カロリーが高いため、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料



ミネラルを多く含むため発汗時には向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。

経口補水液



大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。