8 月 の こ ん だ て

R5. 7. 25 太田東保育園

日	曜日	1．2才児 午前おやつ	主食	副食	おやつ	エネルギー(kcal) 0.1.2才	3.4.5才	行事予定	メモ
1	火	ビスコ、お茶	ゆかりごはん	さばの塩焼き、大根サラダ、いんげんの胡麻和え、スープ	じゃが芋もち、牛乳	425	467	避難訓練	
2	水	プリッツ、ジョア	ごはん	肉団子の甘辛煮、ひじきのサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	スイカ、おかき	512	515		
3	木	えびせん、お茶	わかめごはん	コロッケ、コールスローサラダ、ミニトマト、スープ	胚芽クッキー、牛乳	467	563		夏を元気に
4	金	ヨーグルト、レーズン	ごはん	チキンカレー、フレンチサラダ、福神漬け、ぶどう	ツナサンド、ヤクルト	582	649		乗りきろう！
5	土	おかき、お茶	めん	冷やし中華、牛乳、果物	アイス、とんがりコーン	445	502		
7	月	チーズ、お茶	ごはん	ひじきごはん、ヒレカツ、きゃべつの昆布和え、スープ	プリン、野菜スティック	410	424	身長体重測定	連日の猛暑で夏バテぎみ
8	火	ウエハース、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、春雨の和え物、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	かぼちゃ饅頭、ぶどうジュース	452	492		になっていませんか？暑い
9	水	おかき、お茶	ごはん	茄子の肉味噌、マカロニサラダ、ミニトマト、スープ	アイス、ベジたべる	551	613		といついさっぱりしたそうめ
10	木	野菜かりんとう、お茶	めん	スパゲティーミートソース、ハムサラダ、スープ	茹でとうもろこし、野菜ジュース	377	395		んやうどんなどの麺類を食
12	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、アスパラガス	509	568		べる機会が増えてきます。
14	月	ハーベスト、お茶	ごはん	チキンピカタ、グリーンサラダ、ミニトマト、みそ汁	ホットケーキ、牛乳	467	541		そこで気をつけたいのがた
15	火	とんがりコーン、お茶	ごはん	白身魚のフライ、千切りキャベツ、オクラのおかか和え、豚汁	ヨーグルト、バナナ	402	425		んぱく質やビタミンB群の不
16	水	Caせんべい、お茶	めん	ごまだれ冷し中華、ポークシューマイ、ブロッコリーサラダ、ぶどう	フライドポテト、牛乳	489	558		足。糖質の代謝にビタミン
17	木	サッポロポテト、お茶	ごはん	栄養きんぴら、味付け玉子、塩きゅうり、スープ	クッキー、オレンジジュース	403	411		B群が使われるので不足し
18	金	おかき、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、五目ナムル、ミニトマト、みそ汁	ゼリー、ルヴァン	467	491		ないようにこれらが多く含
19	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、えびせん	481	561		れる豚肉や大豆製品、玄
21	月	ヨーグルト、レーズン	ごはん	鶏肉の照り焼き、春雨サラダ、ミニトマト、みそ汁	きな粉白玉、牛乳	500	581		米などを料理に取り入れて
22	火	おかき、お茶	ふりかけごはん	豆腐と野菜の和え物、チキンナゲット、ごまマヨブロッコリー、中華風コーンスープ	ピザ風お好み焼き、ジョア	487	539		みましょう！
23	水	アスパラガス、お茶	ごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、コンビネーションサラダ、スープ	フルーツ寒天、えびせん	409	460		
24	木	ベジたべる、お茶	ごはん	夏野菜カレー、コーンサラダ、福神漬け、ぶどう	コーンフレーク、牛乳	541	598		
25	金	ゼリー、こざかな	ごはん	チンジャオロースー、ホタテ風フライ、塩きゅうり、スープ	ブラジルパン、牛乳	493	557		
26	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	アイス、サッポロポテト	540	614		
28	月	ウエハース、お茶	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	ワッフル、牛乳	383	464		
29	火	ルヴァン、ジョア	ごはん	茄子の甘酢あん、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	アイス、おかき	661	678		
30	水	おかき、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	フルーツヨーグルト、プリッツ	499	529		
31	木	チーズ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	マーブル蒸しパン、牛乳	476	537		