

こんげつの よてい こんだてひょう



施設長	主任	担当者

平成21年 8月分

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(土)	ツナコーンサンド 豆乳 乾ブルーん すいか	クラッカー 野菜生活	せんべい ヤクルト	ツナコーンサンド 豆乳	夏祭り	604	14.2	26.9	2.0
2(日)									
3(月)	夏野菜シチュー 竹輪の甘煮 オレンジ	ストロベリーヨーグルト せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 オクラ納豆		359	13.5	9.6	3.1
4(火)	蒸しだんご 温野菜 パナナ ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なす汁		386	16.3	15.7	1.2
5(水)	焼き魚 中華サラダ グレープフルーツ ほうじ茶	ビスコ スポロン	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ワンタン スープ		292	12.6	10.1	0.6
6(木)	新じゃがの五色煮 スクランブルエッグ キウイ ほうじ茶	アイスクリーム	せんべい 牛乳	ご飯 青菜汁		289	8.7	15.2	0.9
7(金)	七夕☆和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 すいか	ポテトのチーズ焼き ジョア(夏みかん)	ピーチヨーグルト	ご飯 牛乳		407	18.9	15.9	1.4
8(土)	ソフトフランスジャム&マーガリン コーン サラダ 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	ジャム&マーガリンパン 牛乳		491	14.0	20.3	1.2
9(日)									
10(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 すいか	手作りヨーグルト 食べる小魚	玉子ボーロ スポロン	カレーライス 牛乳		323	16.5	10.3	1.7
11(火)	たらの磯辺揚げ 土佐和え メロン ほうじ茶	おやつパン(ラスク) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		294	14.9	14.0	1.0
12(水)	焼き肉 ビーフソテー キウイ ほうじ茶	どうもろこし ジョア(プレーン)	麩菓子 牛乳	ご飯 じゃが芋汁		349	17.5	12.9	0.9
13(木)	肉じゃが 半月卵 パナナ ほうじ茶	アイスクリーム	せんべい 牛乳	ご飯 若布汁		309	8.8	13.7	0.7
14(金)	あんかけそうめん風 ポイルウインナー 牛乳 グレープフルーツ	クラッカー チーズ ヤクルト400	バナナ	あんかけそうめん 牛乳		473	17.0	18.9	1.9
15(土)	焼きそば 冷やしトマト 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	胚芽ビスコ ヤクルト	焼きそば 牛乳		391	13.0	11.7	0.7
16(日)									
17(月)	ワンタンスープ 笹かまカレー揚げ パナナ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 冬瓜けんちん		302	14.8	8.3	2.3
18(火)	さんまの甘煮 カラフルサラダ メロン ほうじ茶	甘バターサンド 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 ニラ玉汁		386	14.7	21.5	1.4
19(水)	五目納豆 さつま芋のバター煮 すいか ほうじ茶	せんべい ジョア(いちご)	麩菓子 牛乳	ご飯 なす汁		331	13.2	6.5	1.1
20(木)	筑前煮 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		277	11.4	12.5	0.8
21(金)	お誕生会 ◇サラダうどん 鶏手羽のやわらか煮 野菜生活 スイカ◇	お星さまパフェ☆	クラッカー 牛乳	お楽しみ献立		332	12.7	12.3	1.3
22(土)	ピーナツサンド 野菜ソテー 牛乳 パナナ	せんべい スポロン	りんごゼリー	ピーナツサンド 牛乳		584	18.5	13.9	2.2
23(日)									
24(月)	マカロニシチュー 厚揚げと糸コンニャクの煮物 オレンジ	せんべい ジョア(夏みかん)	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 きゅうり漬け		359	13.7	8.9	2.5
25(火)	焼き魚 スパゲティサラダ すいか ほうじ茶	おやつパン(クリーム) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		338	15.8	17.1	0.8
26(水)	チキンカツ 千キャベツ グレープフルーツ ほうじ茶	手作りヨーグルト 食べる小魚	ビスケット 牛乳	ご飯 小松菜汁		290	18.1	7.4	1.5
27(木)	ひじきの寄せ煮 チーズ入り卵焼き パナナ ほうじ茶	枝豆 ジョア(プレーン)	せんべい 牛乳	ご飯 じゃが芋汁	フール見学会	417	25.2	18.2	1.0
28(金)	おかず焼きそば ポイルウインナー 牛乳 メロン	アイスクリーム	なかよしプリン	ご飯 牛乳	"	390	12.5	22.0	0.7
29(土)	甘バターサンド きんぴらごぼう 牛乳 オレンジ	バナナ	ビスコ スポロン	甘バターサンド 牛乳	"	504	16.9	14.8	1.2
30(日)									
31(月)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 すいか	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	せんべい ヤクルト	カレーライス 牛乳	フール活動表彰式	313	13.7	10.1	1.8

< 通信欄 >

●子どもの好き・嫌い…焦らず向き合しましょう●

ミルクしか飲まなかった赤ちゃんから離乳食が始まり、歯が生えて固めの物が食べられるようになり、だんだんと食の好みが出てきます。子ども時代の好き嫌いは、味覚が発達してきた証拠!!今は食べられなくても、やがて食べられるようになる時がくるでしょう。長い目で見守りましょう☆

『おいしいね』

にっこり『おいしいね』と話かけながらパクリ! 同じ食べ物でも、誰かと一緒に仲良く食べると、ひとりで食べる時よりおいしく感じるのは、大人も変わりませんね。



【食べてみようかな】

自分の好きな食べ物ではなくても、身近な大人やお友達がおいしそうに食べている姿を見て、そのうち「一口、食べてみようかな」と思うようになります。



子どもは、誰かと一緒に食べることで、食事が楽しくなり、食欲も増すようになります。ぜひご家庭でも、お子さんと一緒に、『おいしいね♪』と食べてみてください。

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。