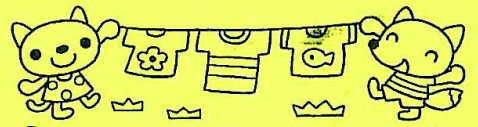
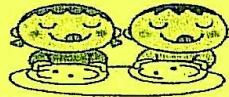




こんげつの よてい こんだてひょう

平成23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(月)	豚汁 笹かま磯辺揚げ オレンジ	ドリンクヨーグルト 昆布 せんべい	Feウエハース 牛乳	ご飯 漬け物		305	13.3	10.4	2.7
2(火)	さばの味噌煮 青菜和え メロン ほうじ茶	おやつパン(マドレーヌ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		355	15.9	15.1	1.0
3(水)	煮込みヒレカツ キヤベツ和え スイカ ほうじ茶	とうもろこし ジョア(ブレーン)	ビスコ 牛乳	ご飯 海藻汁	*	306	18.2	5.9	1.3
4(木)	じゃがいも入り酢豚 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい 牛乳	ピーチヨーグルト	ご飯 オクラ汁		313	13.0	10.8	1.4
5(金)	肉味噌うどん 野菜サラダ 牛乳 パナナ	アイスクリーム	クラッカー スポロン	肉味噌うどん 牛乳		452	12.3	24.1	1.8
6(土)	甘バターサンド ポテトのチーズ焼き 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳		536	17.4	15.9	1.1
7(日)									
8(月)	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	ブレーンヨーグルト 食べる小魚	せんべい スポロン	ご飯 牛乳		315	16.1	10.6	1.6
9(火)	かじきの味噌焼き かぼちゃサラダ 煮豆 グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	アスパラガス 気になる野菜	ご飯 ニラ玉汁		374	18.6	18.4	1.6
10(水)	焼き肉 エビ入りビーフソテー オレンジ ほうじ茶	クラッカー チーズ ヤクルト400	麩菓子 牛乳	ご飯 なす汁		360	15.8	14.3	1.2
11(木)	ひじきの寄せ煮 玉子焼き パナナ ほうじ茶	枝豆 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 キヤベツ汁		365	20.9	18.9	1.4
12(金)	スパゲティナポリタン ボイルウインナー 牛乳 メロン	アイスクリーム	バナナ	ご飯 牛乳		389	13.5	21.6	1.1
13(土)	ソフトフランスジャムパン コンソメスープ オレンジ	せんべい 牛乳	りんごゼリー	ジャムパン コンソメスープ		457	12.3	11.5	1.7
14(日)									
15(月)	コーンチャウダー 竹輪とこんにやくの煮物 スイカ	ヨーグルト おしゃぶり 昆布	せんべい 牛乳	ご飯 豚そぼろ		262	11.1	9.3	2.5
16(火)	焼き魚 とろろめんサラダ オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ミルク リッチ) 牛乳	ミルクプリン	ご飯 海藻汁		278	17.5	8.8	1.4
17(水)	五目納豆 さつま芋甘煮 グレープフルーツ ほうじ茶	ぶどうゼリー せんべい	麩菓子 牛乳	ご飯 オクラ汁		317	11.2	7.4	1.1
18(木)	筑前煮 半月卵 メロン ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 もやし汁		304	13.3	13.7	0.9
19(金)	お誕生会 ☆冷やし中華 鶏肉の照り焼き 野菜生活 スイカ☆	お星さまパフェ	Caウエハース 牛乳	お楽しみ献立		413	17.2	10.7	2.0
20(土)	ピーナツサンド 冬瓜スープ オレンジ	バナナ	ビスケット 牛乳	ピーナツサンド 冬瓜スープ		425	12.5	4.8	1.8
21(日)									
22(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		304	15.8	13.4	1.9
23(火)	さんま甘煮 土佐和え オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ラスク) 牛乳	バナナ	ご飯 じゃが芋汁		294	12.2	14.9	1.3
24(水)	チーズハンバーグ 温野菜 グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ジョア(ブルーベリー)	玉子ポーロ 牛乳	ご飯 なす汁		334	17.6	7.3	1.9
25(木)	じゃがいものそぼろ煮 ス克蘭ブルエッグ スイカ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	なかよしヨーグルト	ご飯 きゃべつ汁		360	14.2	16.5	1.1
26(金)	三色そうめん 天ぷら(なす・ししゃも) 牛乳 オレンジ	かおりおにぎり 野菜生活	せんべい スポロン	三色そうめん 牛乳		380	13.2	10.2	1.8
27(土)	ソフトフランスあんバターパン 卵のとろりん スープ パナナ	プリン せんべい	麩菓子 牛乳	あんバターパン 卵スープ		521	15.5	14.9	1.3
28(日)									
29(月)	むらも汁 笹かまと厚揚げの煮物 オレンジ ヤクルト	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 青菜和え		270	16.2	6.5	2.8
30(火)	白身魚のスパイス揚げ 春雨サラダ パナナ ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 小松菜汁		421	18.4	20.7	1.1
31(水)	鶏肉のから揚げ 三色和え ぶどう ほうじ茶	とうもろこし 牛乳	ぶどうゼリー	ご飯 ニラ玉汁		305	14.8	14.9	0.9

【今月の給食目標】

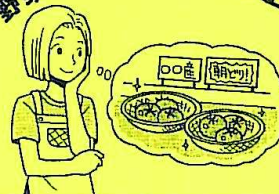
暑くても何でも 食べよう



新鮮な野菜を使いましょう

子どもは、食べ物の味や香りに敏感です。どのような料理も新鮮なものを用いなければおいしさは半減してしまいます。野菜は新鮮なものを購入して、早めに使い切るようにしましょう。

野菜を^{おい}食べさせる工夫



切り方や味つけをかえましょう

食べにくさから野菜を苦手としている場合があるので、子どもが食べやすいように切り方や調理法をかえてみましょう。子どもが好むクチャップ味やカレー味にしてみたり、盛りつけを工夫してみたりしましょう。

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。