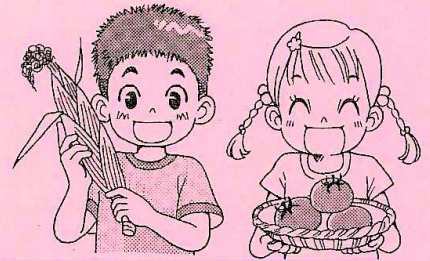




こんげつの よてい こんだてひょう

平成24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(水)	チキンカツ きゃべつ和え キウイ ほうじ茶	とうもろこし ジョア(トロピカル)	たまごボーロ 牛乳	ご飯 オクラ汁		292	17.4	7.2	1.1
2(木)	夏野菜の煮物 スクランブルエッグ メロン ほうじ茶	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯 海藻汁		334	15.1	14.7	1.0
3(金)	肉味噌うどん 青菜和え 牛乳 スイカ	アイスクリーム	せんべい スポロン	ご飯 牛乳		325	11.1	14.4	2.2
4(土)	チョコサンド トマト入りミートグラタン 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト 400	アロエヨーグルト	チョコサンド 牛乳	夏祭り	595	17.5	21.2	1.7
5(日)									
6(月)	枝豆シチュー 竹輪と厚揚げの煮物 グレープフルーツ	クラッカー チーズ ミルミル	ビスコ 牛乳	ご飯 豚そぼろ		360	12.8	10.4	2.2
7(火)	カレーの煮付け ポテトサラダ メロン ほうじ茶	おやつパン(黒糖玄米) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ玉汁		327	15.0	16.5	1.0
8(水)	焼き肉 エビ入りビーフンソーテー キウイ ほうじ茶	せんべい 野菜生活	麩菓子 牛乳	ご飯 なす汁		294	14.5	11.2	1.8
9(木)	五目納豆 かぼちゃの甘煮 スイカ ほうじ茶	じゃが丸くん 牛乳	ミルクプリン	ご飯 キャベツ汁		299	14.9	12.4	1.5
10(金)	茄子とトマトのナポリタン レバーの甘煮 牛乳 メロン	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	動物ビスケット スポロン	ご飯 牛乳		289	14.6	10.3	1.1
11(土)	甘バターサンド 冬瓜スープ 牛乳 オレンジ	ももゼリー せんべい	クラッカー ヤクルト	甘バターサンド 冬瓜スープ		436	12.4	11.5	1.1
12(日)									
13(月)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	アイスクリーム	Caウエハース スポロン	ご飯 牛乳		347	11.5	18.0	1.7
14(火)	焼き魚 ところんサラダ キウイ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 じゃが芋汁		274	15.5	12.2	1.2
15(水)	照り焼きチキン ボイル野菜 グレープフルーツ ほうじ茶	元気ヨーグルト せんべい	ビスケット 牛乳	ご飯 オクラ汁		285	14.1	9.6	1.1
16(木)	新じゃがの挽肉煮 スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ラスク) 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 豆腐汁		377	16.4	14.8	1.4
17(金)	おかず焼きそば ウインナー 牛乳 スイカ	せんべい ヤクルト 400	ピーチヨーグルト	ご飯 牛乳		416	14.1	16.9	1.2
18(土)	ソフトフランスジャムパン 春雨スープ 牛乳 バナナ	プリン せんべい	クラッカー ミルミル	ソフトフランスパン 春雨スープ		495	14.6	14.1	1.3
19(日)									
20(月)	コロコロスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ ヤクルト	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	Feウエハース 牛乳	ご飯 きゃべつソーテー		293	15.4	10.4	1.0
21(火)	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ オレンジ	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 もやし汁		364	17.3	17.9	1.6
22(水)	豆腐入り松風焼き 三色和え スイカ	枝豆 スポロン	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ玉汁		264	15.3	6.9	1.3
23(木)	五目昆布煮 半月卵 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	りんごゼリー	ご飯 なす汁		290	14.0	10.8	1.5
24(金)	お誕生会★ ジャーチャーメン 鶏肉の竜田揚げ ミニトマト 気になる野菜 メロン★	お星さまパフェ	麩菓子 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	515	20.6	16.8	3.2
25(土)	ピザトースト 豆乳 ブルーン オレンジ	バナナ	せんべい ヤクルト	ピザトースト 豆乳		531	14.8	17.2	1.4
26(日)									
27(月)	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	バナナ	ご飯 牛乳		309	14.3	9.5	1.9
28(火)	鮭の味噌焼き 土佐和え メロン ほうじ茶	おやつパン(パンブキン) 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 ニラ汁		278	18.1	10.2	1.3
29(水)	いが蒸し団子 温野菜 オレンジ ほうじ茶	とうもろこし 野菜生活	たまごボーロ 牛乳	ご飯 栄養麩汁		277	13.6	8.8	1.4
30(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 バナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁		363	15.1	15.0	1.1
31(金)	三色そうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 グレープフルーツ	おにぎり ジョア(ブレン)	ミニプリン	三色そうめん 牛乳		447	16.2	10.6	1.3

今月の食育目標

暑くても元気に遊び、
しっかり食べよう

夏

野菜で元気 ぴりぴり

野菜は、「体の調子をととのえる」働きのある食べ物です。ビタミンやミネラルが多く含まれていて、特に色の濃い緑黄色野菜にはカロテンという抗酸化作用のある成分が多く含まれています。

夏野菜は、特にこれらの成分が豊富なものが多く、また、きゅうりなど水分がたっぷり含まれているものもあります。旬の野菜は値段も安いので、毎日積極的に野菜を食べましょう。



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園