



# 8月の完了期予定献立表

2024年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくなるもの	みどりいろ からだのちょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
1・15	もく	なつやさいかレー ブロッコリーとコーンのソテー しめじのスープ バナナ	フルーツヨーグルト ウエハース	こめ、さとう あぶら	ぶたにく、ベーコン ヨーグルト、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン なす、かぼちゃ、トマト しめじ、バナナ もも、みかん	魚類
2・16・30	きん	ごはん とりにくのこうみやき ひじきのにも だいこんのみそしる オレンジ	ふラスク ぎゅうにゅう	こめ、こまちふ、さとう あぶら、ごまあぶら	とりにく、バター みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ ひじき、オレンジ にんにく、しょうが わかめ、いんげん	緑黄色野菜類
3・17・31	ど	ぶたどん ごもくみそしる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ、あぶら かたくりこ	ぶたにく、みそ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ ピーマン、だいこん ねぎ	きのこ類
5・19	げつ	タコライス だいこんとツナのマヨサラダ やさいスープ オレンジ	しおせんべい ぎゅうにゅう	こめ、マヨドレ	ぶたにく、ツナ、チーズ ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり レタス、にんにく	緑黄色野菜類
6・20	か	ごはん わふうハンバーグ もやしとこまつなごまあえ なすとオクラのすましじる バナナ	スティックパン ぎゅうにゅう	こめ、コッペパン あぶら、さとう	ぶたにく、しらす すりごま、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん こまつな、なす、もやし えのき、だいこん、おくら おおば、バナナ	乳製品類
7・21	すい	れいしゃぶなめこうどん こふきいも オレンジ	ごへいもちふうおにぎり	うどん、じゃがいも こめ、さとう	ぶたにく、みそ すりごま、ぎゅうにゅう	おくら、なめこ、だいこん ばんのうねぎ、あおのり	緑黄色野菜類
8・22	もく	ごはん ふんわりつくねのあんかけ かぶのうめあえ こまつなのすましじる バナナ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、ホットケーキ かたくりこ	とりにく、バター かつおぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、かぶ、バナナ こまつな、えのき うめ、ひじき	魚類
9・23	きん	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのうまに はうれんそうのみそしる オレンジ	クラッカー ぎゅうにゅう	こめ、さとう クラッカー	さけ、みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、いんげん きりぼしだいこん オレンジ	緑黄色野菜類
10・24	ど	たきこみごはん とんじる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ、おかし	ぶたにく、みそ ヨーグルト	たきこみごはんのもと ねぎ、にんじん、だいこん	緑黄色野菜類
13・27	か	ごはん てづくりふりかけ カレーのつけやき ほうれんそうのナムル だいこんのみそしる ヨーグルト	ゆでとうもろこし チーズ	こめ、さとう あぶら、ごま	カレー、チーズ、みそ えび、かつおぶし、いわし ぎゅうにゅう	にんじん、ほうれんそう もやし、だいこん、ねぎ とうもろこし、コーン あおのり	果物類
14・28	すい	ロールパン とりにくのパンこやき コールスローサラダ オクラのスープ オレンジ	ごまじゃこおにぎり	ロールパン、こめ マヨドレ、ぱんこ ごまあぶら、さとう	とりにく、バター、しらす ごま、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ オクラ、キャベツ こまつな、コーン ニンニク	乳製品類
26	げつ	ぶたどん こまつなのおかかあえ なすのみそしる オレンジ	レーズンむしパン ぎゅうにゅう	こめ、さとう ホットケーキこ、あぶら	ぶたにく、ぎゅうにゅう かつおぶし、みそ	にんじん、たまねぎ なす、にんにく、しょうが レーズン、こまつな オレンジ	魚類

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 29日(木)はお誕生日献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

夏がやってきました

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。  
気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になったりとする危険性があります。  
夏を楽しむために、家族でも食事・睡眠・などの規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。

すこいぞ!  
夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーが詰まっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてください。

キュウリ・レタスなど

パプリカ・ナスなど

トマト

汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。

日焼けした肌を回復させる。

気を付けて!  
冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いといふ、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気を付けて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。