2023年度　8月献立表

～夏バテ～　暑いからといって冷たいものばかり食べたり飲んだりすると夏バテをしてしまいます。夏バテになると体がだるくなり、病気にかかりやすくなります。冷たいものの摂りすぎに注意しましょう。

幼児食

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	火	ごはん・鯖のおろし煮 じゃが芋きんぴら・清汁 フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	さば・うすあげ	だいこん・たまねぎ・にんじん えのき・ちんげんさい・ぱいん	385	1.3	13.5	13.6	55.8	牛乳 ヨーグルト
2	水	ごはん・ジンジャーチキン 白菜サラダ・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	はくさい・みっくすべじたぶる きゃべつ・しめじ・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	367	1.0	15.5	12.3	51.0	牛乳 マカロニきな粉
3	木	ごはん・鰆の塩焼き カレーゴーヤーチャンプルー 味噌汁・フルーツ（オレンジ）	こめ	さわら・とうふ	ゴーヤ・たまねぎ・にんじん こーん・なす・ねぎ・おれんじ	327	1.1	17.2	7.9	49.0	牛乳 お菓子・バナナ
4	金	＜お楽しみ会＞五目ごはん 鶏肉の塩糀焼き 胡瓜とツナのサラダ もずくスープ フルーツ（赤肉メロン）	こめ	うすあげ とりもも しーちきん	にんじん・たまねぎ・ひじき だいこんは・きゅうり・キャベツ もずく・おくら・あかにくめろん	339	1.2	16.4	9.9	47.9	牛乳 サーターアンダギー
5	土	冷やし中華 小松菜の和え物・ウインナー フルーツ（バナナ）	ちゅうかそば	なるとまき ういんなー	こーん・きゅうり・ぱぷりか わかめ・こまつな・だいこん えのき・ばなな	354	1.8	12.4	12.1	52.7	牛乳 ゼリー
7	月	カレーピラフ 春雨サラダ・スープ フルーツ（パイン）	こめ・はるさめ	とりみんち	にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーす こーん・こまつな・わかめ・だいこん あおさ・ぱいん	280	1.5	8.4	1.9	58.6	牛乳 ちんすこう
8	火	ごはん・千草焼きあんかけ 胡瓜のナムル・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	たまご	にんじん・たまねぎ・しいたけ きゅうり・もやし・はくさい・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	310	1.6	11.6	6.9	51.9	牛乳 キャロットゼリー
9	水	ごはん・鶏肉の照り焼き 青梗菜の和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・さつまいも	とりもも	ちんげんさい・こーん・にんじん たまねぎ・ねぎ・おれんじ	341	0.8	14.4	9.1	51.5	牛乳 すいか
10	木	ソーキそば・オクラ納豆 フルーツ（パイン）	ちゅうかそば	ぶたにく・なっとう	ほうれんそう・にんじん・こーん おくら・ぱいん	279	1.6	13.2	4.4	50.2	牛乳 おにぎり
16	水	ハヤシライス さつま芋サラダ フルーツ（パイン）	こめ・さつまいも	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・みっくすべじたぶる ぱいん	464	1.7	9.3	15.2	75.9	牛乳 ゼリー
17	木	ごはん・鶏肉の竜田揚げ 千切り大根の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・うすあげ	せんきりだいこん・にんじん はくさい・しいたけ・ねぎ・おれんじ	401	1.3	15.9	13.1	56.4	牛乳 ショートブレッド
18	金	ごはん・鰆の若草焼き もやしの和え物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	さわら	あおさ・もやし・きゅうり・にんじん こまつな・たまねぎ ぐれーぷふるーつるびー	351	0.7	16.7	10.9	48.1	牛乳 ずんだサンド せんべい
19	土	豚みそ丼 米粉マカロニサラダ・清汁 フルーツ（バナナ）	こめ・こめこまかろに	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・あかぴーまん ほうれんそう・きぴーまん わかめ・だいこん・あおさ・ばなな	334	1.2	11.8	5.4	57.0	牛乳 クッキー せんべい
21	月	ごはん・鯖の塩焼き キャベツの和え物・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	さば	きゃべつ・だいこん・にんじん えのき・ほうれんそう・ぱいん	359	1.2	13.1	13.5	49.9	牛乳 スイートポテト
22	火	タコライス ひじきサラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・こめこまかろに	とりみんち・ちーず	たまねぎ・にんじん・きゃべつ とまと・ひじき・こーん・はくさい あおさ・ぐれーぷふるーつるびー	383	1.4	15.4	9.9	56.0	牛乳 水ようかん
23	水	ごはん・鶏豆腐 大根サラダ・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・とうふ	はくさい・たまねぎ・にんじん だいこん・きぴーまん・あかぴーまん こまつな・おれんじ	313	1.4	12.3	6.4	52.5	牛乳 焼ビーフン
24	木	ごはん・鰺の煮つけ 茄子のさっぱり和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	あじ	なす・えのき・にんじん・かぼちゃ ねぎ・りんご	288	1.4	14.0	3.0	53.4	牛乳 フルーチェ
25	金	ごはん・ホイコーロー マロニーの中華和え 中華スープ・フルーツ（パイン）	こめ・まろにー	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・ぴーまん あかぴーまん・こーん・こまつな みっくすべじたぶる・わかめ・ぱいん	350	2.1	13.7	8.5	57.0	牛乳 ジャムサンド
26	土	わかめうどん・大根の甘酢和え ゆかり粉ふき芋 フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	とりむね	たまねぎ・わかめ・はくさい にんじん・しいたけ・ねぎ・だいこ ・きゅうり・ばなな	260	1.1	7.9	1.4	57.5	牛乳 ゼリー
28	月	夏野菜カレーライス 小松菜サラダ フルーツ（パイン）	こめ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・ゴーヤ・ぱぷりか こまつな・こーん・だいこん・ぱいん	374	1.6	10.1	7.8	68.6	牛乳 きな粉蒸しパン
29	火	ごはん・白身魚の西京焼き 人参シリシリ・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	ぎんひらす	にんじん・きゃべつ・こーん ちんげんさい・たまねぎ・おれんじ	307	0.7	14.0	5.7	51.4	牛乳 ホットドッグ
30	水	ごはん・豆腐チャンプルー ブロッコリーののり和え 味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりみんち・とうふ うすあげ	もやし・たまねぎ・にんじん・きぴーまん ねぎ・ぶろっこりー・かりふらわー きざみのり・はくさい ぐれーぷふるーつるびー	361	1.4	17.3	6.9	58.3	牛乳 りんご ジュース寒天
31	木	ごはん・豚じゃが ししゃも・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・ししゃも	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす だいこん・わかめ・ねぎ・ぱいん	345	1.5	13.6	6.4	62.1	牛乳 さつま芋のふかし

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。