

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	タンパク(g) 脂質(g)
1	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 冬瓜のカレースープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	おからのソフトクッキー 牛乳	ぶたにく、とりもも、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、こむぎこ、さとう、ビスケット	とうがん、きんときにんじん、たまねぎ、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ	664(659) 26.4(24.9) 22.5(23.2) 1.5(1.4)
2	金	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	ココアちんすこう 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、なたねあぶら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、すいか	542(518) 23(21.3) 16.2(17.7) 1.2(1)
3	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ヨーグルト 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	566(540) 26.4(23.8) 22(22.5) 1.6(1.3)
5	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	558(530) 22(20.5) 16.6(18) 1.4(1.1)
6	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	黒ゴマのクッキー 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ごま、こむぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ	755(714) 28.4(25.7) 30(28.6) 1.6(1.3)
7	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、さらだあぶら、さとう、ホットケーキミックス、ママレードジャム、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、バナナ	562(579) 15.8(16.4) 22.2(23.1) 1.3(1.1)
9	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ、かぼちゃ	583(555) 23.2(21.6) 13.4(15.4) 2.2(1.9)
10	土	ビスケット 牛乳	焼きそば コーンスープ 	プリン 牛乳	ぶたひきにく、たまご、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、プリン、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン、たまねぎ	457(450) 18.4(17.5) 12.5(14.7) 1.4(1.1)
12	月	山の日振替休日						0(0) 0(0)
13	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	りんごゼリー 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまいも、バター、りんごジュース、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、たまねぎ、バナナ、かんでん	594(589) 20.8(20) 13.5(15.7) 3.6(3)
14	水	ビスケット 牛乳	スタミナ丼 わかめスープ ほうれん草のナムル ミニゼリー	プリン 牛乳	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、さとう、ごま、ゼリー、プリン、ビスケット	こねぎ、にら、たまねぎ、わかめ、ほうれんそう、にんじん、もやし	413(414) 20.7(19.4) 22.8(22.7) 1.3(1)
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、チーズ、たまご、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さとう、かたくりこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	592(601) 18.7(19) 17.2(19) 1.8(1.6)
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 スイカ 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、ロールパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、すいか	568(558) 23.2(22) 14.3(16.7) 2.1(1.7)
17	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え 	パームケーキ 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	604(566) 21.6(20.2) 19.5(20.4) 1.4(1.1)
19	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、もやし、きゅうり	584(551) 19.2(18.4) 19.8(20.5) 1.5(1.2)
20	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ きゅうりとひじきの酢の物 バナナ 	お好み焼 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、まぐろ、たまご、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、さとう、ごま、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、おかひじき、わかめ、バナナ、キャベツ	473(491) 17.4(16.9) 10(12.8) 1.6(1.3)

21	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	 にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシ ング、はるさめ、さらだあぶら、さ とう、ホットケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト	667(631) 17(16.7) 21.4(22) 2.2(1.8)
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ モロヘイヤのかきたまスープ チキンのママレード煮 スパゲッティサラダ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	たまご、とりもも、ロース ハム、ぎゅうにゅう	ロールパン、ママレード ジャム、マカロニ・スパ ゲッティ、マヨネーズ、さ とう、ビスケット	モロヘイヤ、えのきたけ、にん じん、きゅうり、パナナ、リン アップルかん、みかんかん、 かんでん	575(589) 21.3(20.8) 19.5(20.9) 1.2(1)
23	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル	セサミクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ごま、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 こまつな、にんじん、も やし、オレンジ	567(543) 24.2(22.4) 14.7(16.4) 1.3(1)
24	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、し らたき、せんべい、ビス ケット	こねぎ、にんじん、だ いこん、えのきたけ、 さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ	お麩のラス ク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、たまご、ぎゅうにゅ う、ロースハム	強化米、パンこ、さらだ あぶら、ごま、さとう、ゼ リー、バター、ふ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、コーン、に んじん、さやえんどう、 ひじき	617(577) 23.2(21.8) 22.4(22.8) 1.3(1)
27	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げとピーマンの甘酢炒め パナナ	ニラせんべい 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ、おこ のみやきこ、ビスケット	きゅうり、ピーマン、た まねぎ、パナナ、にら	501(511) 19.3(18.7) 16.3(17.7) 1.9(1.5)
28	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	ミルク寒天 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さ らだあぶら、さとう、ビス ケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、 しめじ、だいこん、ブロッ コリー、コーン、りんごジュース、 リンアップルかん、みかん かん、かんでん	511(491) 16.3(16) 14(16.2) 1.4(1.1)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ	おからのマ フィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう、おから	ロールパン、さとう、パ ンこ、さらだあぶら、パ ター、こむぎこ、ビス ケット	さやいんげん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、ほうれんそ う、しめじ、コーン、パナナ	690(680) 24.4(23.1) 30.4(29.4) 1.9(1.6)
30	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅ う、らんおう	ごはん、マヨネーズ、ご ま、さとう、さらだあぶ ら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、キャ ベツ、にんじん、オレ ンジ、かぼちゃ	624(588) 26(23.8) 23.4(23.4) 1.1(1)
31	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	カニパン 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マ ヨネーズ、カニパン、ビス ケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、長ねぎ	527(529) 25.6(24.3) 18.5(20) 3.6(2.9)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



梅雨が明け、日差しも強く、暑い日が続いています。夏は、暑い中遊んだりして体力を消耗し、体調を崩しやすくなります。また、生活リズムも乱れがちになりますので、早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べ、1日を元気に過ごしましょう。



- ①食事は、量より質を考えて、バランスよく…食欲がなくても、主食、主菜、副菜を揃えます
- ②冷たいものを食べ過ぎないように…ジュース、アイスは要注意
- ③新鮮な夏野菜、果物をたっぷり…トマト・ピーマン・オクラ・ゴーヤなど
- ④ビタミンB1補給を忘れずに…豚肉・うなぎ・大豆など
- ⑤クエン酸の摂取は疲れの回復に役立ちます…酢、レモン、オレンジ、梅干しなど

《すいか》夏においしいすいかには、多くの水分が含まれているので水分補給に役立ちます。栄養成分は疲労回復や利尿作用のあるカリウムや、皮膚や粘膜の健康維持に役立つカロテンが含まれています。赤い果肉の品種には、リコピンも豊富です。すいかは追熟しないので、よく熟したものを選び、傷まないよう早めに食べるのがおすすめです。



【8月31日はやさいの日8(や)3(さ)1(い)】
野菜をたくさん食べて
健康を維持しましょうという日です。

★夏が旬の野菜★

- ・きゅうり、なす…体を冷やす効果があり、余分な水分を輩出する利尿作用もあります。
- ・トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
- ・枝豆…ビタミンB1やC、カリウムが豊富です。汗で流れ出たカリウムを補えてくれます。
- ・とうもろこし…ビタミンB群、ビタミンE、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。