



令和6年8月献立

日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	木	炒り豆腐 酢の物 煮豆 あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・チョコバナナ
2	金	コロッセ いんげんと人参のごまマヨネーズ和え 味噌汁(きゃべつ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
3	土	てりやき野菜丼 卵スープ 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
5	月	野菜の卵とじ さつま芋の甘煮 納豆 味噌汁(すり身・大根・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
6	火	魚のから揚げあんかけ ほうれん草のごま和え お吸い物(豆腐・わかめ・麩) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ホットケーキ
7	水	納豆スパゲティー コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・ビスケット	ジョア・菓子
8	木	麻婆豆腐 ソテー(ほうれん草・コーン・ハム) 味噌汁(卵・わかめ・人参) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・マカロニきな粉
9	金	魚のムニエル さつま芋サラダ 肉団子スープ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
10	土	しゅうまい 塩ラーメン 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
13	火	お盆		
14	水	お盆		
15	木	あんかけ揚げ出し豆腐 かぼちゃの甘煮 納豆 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・ピザトースト
16	金	魚のごま照り焼き 彩りきんぴら 豚汁 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
17	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
19	月	高野豆腐の卵とじ 小松菜と人参のごま和え ポトフ 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
20	火	白身魚のフリッター 中華風サラダ あんかけ汁(わかめ・人参・竹輪) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ビスケット
21	水	焼きうどん ゆでとうきび コンソメスープ(卵・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・フライドポテト
22	木	魚のフライ 五色和え 味噌汁(豆腐・人参・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
23	金	カレーピラフ 鶏のから揚げ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
24	土	親子丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
26	月	かに玉あんかけ 切り干し大根煮 さつま汁 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
27	火	魚のチーズピカタ ソテー(ほうれん草・しめじ・ハム) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・お好み焼き
28	水	ミートスパゲティー わかめスープ 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
29	木	油揚げの挽き肉巻き ブロッコリーのツナ和え 五目納豆 お吸い物(ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・スイートポテト
30	金	カレー 竹輪サラダ 福神漬 麦茶 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
31	土	そばろ丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子

いよいよ夏本番！体が疲れやすい・だるさを感じる・食欲が衰える・・・などの夏バテの症状も出てくるこの季節。夏バテ防止のためにもいつも以上にバランスの取れた食生活や水分補給に気を配り、元気に過ごしましょう。



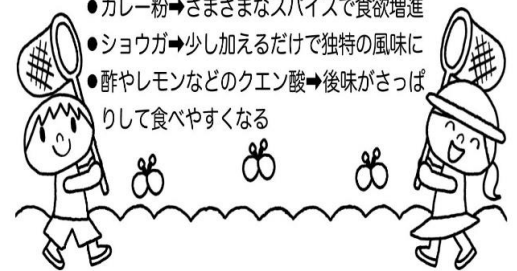
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



1ヶ月平均栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1~2歳	432kcal	17.8g	13.8g	1.4g
3~5歳	492kcal	20.5g	15.3g	1.6g

☆8月23日(金)は誕生会です。

☆手作りおやつは1・6・8・15・21・27・29日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。