

# 8月 予定献立

## < 食育目標 >

朝・昼・夕食ちゃんと食べて  
夏バテ予防

8月1日 (土)

|                |
|----------------|
| #ヤクルト          |
| コーンクリームフライ     |
| ポテトサラダ         |
| 牛乳             |
| フルーツ           |
| *ごはん           |
|                |
|                |
| エネルギー 214 kcal |
| たんぱく質 7.0 g    |
| 脂質 6.5 g       |
| 食塩相当量 0.5 g    |

| 8月3日 (月)                                                            | 8月4日 (火)                                                                 | 8月5日 (水)                                                         | 8月6日 (木)                                                    | 8月7日 (金)                                                            | 8月8日 (土)                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| #野菜スティック<br>豆腐のトマト煮<br>ごま酢和え<br>だし納豆<br>ヤクルト<br>*ごはん                | #野菜スティック<br>揚げ魚の野菜ソース<br>おひたし<br>なすと豆腐のみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん               | #フルーツ<br>麻婆カレー<br>きゅうりの華風漬け<br>キャベツとうす揚げの<br>みそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん | #野菜スティック<br>魚の竜田揚げ<br>ごまみそ和え<br>トマトと玉子のスープ<br>フルーツ<br>*ごはん  | #牛乳・お菓子<br>野菜と挽肉のみそ炒め<br>キャベツとパインの<br>サラダ<br>ポパイスープ<br>フルーツ<br>*ごはん | #ヤクルト<br>挽肉コロッケ<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん         |
| 牛乳<br>クッキー                                                          | 牛乳<br>ピザトースト                                                             | 牛乳<br>カップケーキ                                                     | 麦茶<br>きなこだんご                                                | 桃缶ヨーグルトかけ                                                           |                                                          |
| エネルギー 390 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 19.4 g<br>食塩相当量 1.8 g          | エネルギー 352 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩相当量 1.9 g               | エネルギー 355 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂質 18.6 g<br>食塩相当量 2.1 g       | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 11.9 g<br>脂質 18.1 g<br>食塩相当量 1.8 g  | エネルギー 338 kcal<br>たんぱく質 9.1 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 1.3 g           | エネルギー 247 kcal<br>たんぱく質 6.5 g<br>脂質 3.8 g<br>食塩相当量 0.5 g |
| 8月10日 (月)                                                           | 8月11日 (火)                                                                | 8月12日 (水)                                                        | 8月13日 (木)                                                   | 8月14日 (金)                                                           | 8月15日 (土)                                                |
| #牛乳・お菓子<br>カボチャコロッケ<br>菜の花和え<br>玉ねぎとうす揚げの<br>みそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん    | 山の日                                                                      | #フルーツ<br>挽肉コロッケ<br>マカロニサラダ<br>野菜スープ<br>フルーツ<br>*ごはん              | #牛乳・お菓子<br>豚汁<br>ほうれん草の庄内麩和え<br>フルーツ<br>*ごはん                | #フルーツ<br>肉じゃが<br>中華風サラダ<br>フルーツ<br>*ごはん                             | #ヤクルト<br>コーンクリームフライ<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん      |
| 牛乳<br>せんべい                                                          |                                                                          | 麦茶<br>せんべい                                                       | 麦茶<br>せんべい                                                  | 麦茶<br>せんべい                                                          |                                                          |
| エネルギー 318 kcal<br>たんぱく質 9.3 g<br>脂質 10.0 g<br>食塩相当量 1.4 g           | エネルギー 342 kcal<br>たんぱく質 13.3 g<br>脂質 20.6 g<br>食塩相当量 1.7 g               | エネルギー 264 kcal<br>たんぱく質 4.4 g<br>脂質 2.2 g<br>食塩相当量 1.0 g         | エネルギー 211 kcal<br>たんぱく質 9.6 g<br>脂質 7.2 g<br>食塩相当量 1.6 g    | エネルギー 265 kcal<br>たんぱく質 8.1 g<br>脂質 7.4 g<br>食塩相当量 1.2 g            | エネルギー 214 kcal<br>たんぱく質 7.0 g<br>脂質 6.5 g<br>食塩相当量 0.5 g |
| 8月17日 (月)                                                           | 8月18日 (火)                                                                | 8月19日 (水)                                                        | 8月20日 (木)                                                   | 8月21日 (金)                                                           | 8月22日 (土)                                                |
| #フルーツ<br>鶏肉のケチャップ煮<br>コーンともやしの<br>ソテー<br>フルーツ<br>*ごはん               | #野菜スティック<br>サンマのから揚げ<br>トマトソース<br>三色ナムル<br>じゃがいもと若布の<br>みそ汁<br>ヤクルト *ごはん | #野菜スティック<br>夏野菜カレー<br>春雨サラダ<br>幼児牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん              | #野菜スティック<br>焼き魚(カラスカレイ)<br>なすのなべやき<br>かぼちゃ汁<br>フルーツ<br>*ごはん | #牛乳・お菓子<br>【ごはん<br>いりません】<br>りゃんぱんめん<br>ポテとツナのサラダ<br>フルーツ<br>麦茶     | #ヤクルト<br>カボチャコロッケ<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん       |
| 牛乳<br>ツナサンド                                                         | 麦茶<br>枝豆                                                                 | フルーツヨーグルト                                                        | 牛乳<br>ポテトフライ                                                | 牛乳<br>ホットケーキ                                                        |                                                          |
| エネルギー 296 kcal<br>たんぱく質 13.9 g<br>脂質 12.6 g<br>食塩相当量 1.7 g          | エネルギー 342 kcal<br>たんぱく質 13.3 g<br>脂質 20.6 g<br>食塩相当量 1.7 g               | エネルギー 372 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当量 1.6 g       | エネルギー 360 kcal<br>たんぱく質 14.4 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩相当量 1.2 g  | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 19.0 g<br>食塩相当量 2.4 g          | エネルギー 245 kcal<br>たんぱく質 7.2 g<br>脂質 5.9 g<br>食塩相当量 0.5 g |
| 8月24日 (月)                                                           | 8月25日 (火)                                                                | 8月26日 (水)                                                        | 8月27日 (木)                                                   | 8月28日 (金)                                                           | 8月29日 (土)                                                |
| #牛乳・お菓子<br>【ごはん<br>いりません】<br>ナポリタン<br>フレンチサラダ<br>たまごのスープ<br>フルーツポンチ | #にんじん<br>肉豆腐<br>ひじきドレッシング<br>サラダ<br>ヤクルト<br>*ごはん                         | #野菜スティック<br>魚フライ<br>ごま和え<br>中華スープ<br>フルーツ<br>*ごはん                | #フルーツ<br>かぼちゃのクリーム煮<br>ハムマリネ<br>鮭ふりかけ<br>フルーツ<br>*ごはん       | #野菜スティック<br>サンマの梅煮<br>ひじき煮<br>豆腐と若布のみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん             | #ヤクルト<br>コーンクリームフライ<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん      |
| 牛乳<br>ジャムサンド                                                        | 牛乳<br>ロールケーキ                                                             | 牛乳<br>あべかわマカロニ                                                   | 麦茶<br>野菜スティック                                               | ヨーグルト                                                               |                                                          |
| エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当量 3.0 g          | エネルギー 332 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 15.5 g<br>食塩相当量 1.2 g               | エネルギー 374 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩相当量 1.6 g       | エネルギー 290 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂質 11.6 g<br>食塩相当量 1.7 g  | エネルギー 306 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 15.0 g<br>食塩相当量 1.9 g          | エネルギー 214 kcal<br>たんぱく質 7.0 g<br>脂質 6.5 g<br>食塩相当量 0.5 g |
| 8月31日 (月)                                                           |                                                                          |                                                                  |                                                             |                                                                     |                                                          |
| #野菜スティック<br>豚肉と豆腐の煮物<br>シルバーサラダ<br>ヤクルト<br>*ごはん                     |                                                                          |                                                                  |                                                             |                                                                     |                                                          |
| 牛乳<br>せんべい                                                          |                                                                          |                                                                  |                                                             |                                                                     |                                                          |
| エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩相当量 1.6 g          |                                                                          |                                                                  |                                                             |                                                                     |                                                          |

※10日・12日に登園予定になっているお子さんは、  
おにぎりを持ってきてください。  
(離乳食を食べているお子さんは、おにぎりはいりません)