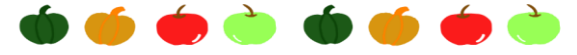




8がつのこんだて



2024

年度




★東昌保育園

★東昌第二保育園

(上段)	◎	献立名	◎	午後	エネルギー
(下段)	☞	材料名	☞	おやつ	タンパク質

1 (木)	親子丼 ツナサラダ すまし汁 米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつ葉 / キャベツ、ツナ缶、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / まいたけ、万能ねぎ	牛乳 パン	555 19.7	○22 (木)	ごはん 漬物 すき焼き風煮 お浸し すまし汁 米 / たくあん / 豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつ葉 / ほうれん草、かつお節 / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 くずもち	528 22.2
2 (金)	チキンカレー ゆで野菜 ゼリー スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳 / キャベツ / ゼリー / 心、玉ねぎ	牛乳 パン	541 15.7	23 (金)	夏野菜カレー ゆで野菜 果物 スープ 米、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、豚挽肉、カレールウ、牛乳 / ブロッコリー / オレンジ / 卵、長ねぎ	牛乳 パン	561 19.4
5 (月)	卵と野菜の炒飯 ごぼうサラダ みそ汁 米、卵、野菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン / ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、卵	ヨーグルト ジャムパン	512 14.2	26 (月)	大豆ライス キャベツと焼豚のサラダ ゼリー みそ汁 米、大豆、ベーコン、青じそ / キャベツ、焼豚 / ゼリー / えのきだけ、わかめ	ヨーグルト ジャムパン	534 18.8
○6 (火)	梅しそごはん 鳥肉のからあげ ゆで野菜 すまし汁 米、梅干し、青じそ、ごま / 鳥もも肉、にんにく、生姜、片栗粉 / もやし / はんぺん、長ねぎ	牛乳 パン	554 22.6	27 (火)	ごはん のり佃煮 シシヤモ天 スパゲティーサラダ すまし汁 米 / のり佃煮 / ししゃも、粉、青のり / スパゲティ、水菜、トマト、きゅうり、ツナ / なた、水菜	牛乳 パン	598 29
7 (水)	スパゲティーミートソース 果物 コーンクリームシチュー スパゲティー、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、トマトジュース、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、パセリ、粉チーズ / スイカ / じゃが芋、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチュー素、コンソメ	バナナ	500 15.5	28 (水)	青のりごはん 豚レバーのみそ煮 じゃが芋とみかんのサラダ みそ汁 米、青のり、ごま / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / かぼちゃ	バナナ	533 14.9
8 (木)	ハムピカタサンド 果物 春雨スープ 食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / オレンジ / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	牛乳 パン	521 18.9	○29 (木)	三色丼 五目ひじき すまし汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / 心、万能ねぎ	牛乳 パン	541 20.5
9 (金)	ハヤシライス ゆで野菜 チーズ スープ 米、豚肉、人参、玉ねぎ、本しめじ、牛乳、ハヤシルウ / キャベツ / チーズ / 心、長ねぎ	牛乳 パン	567 19.3	30 (金)	冷や汁うどん かぼちゃ天 チーズ 干しうどん、きゅうり、ごま、青じそ、長ねぎ / かぼちゃ / チーズ	牛乳 パン	516 18.6


夏バテ対策の食事について

<p>①たんぱく質をしっかり摂る。 →夏はそうめんなど炭水化物に偏った食事になりやすいので、たんぱく質が不足しやすいです。 肉・魚・卵などしっかり食べましょう。</p> 	<p>②ビタミン・ミネラルをしっかり摂る。 →汗をかくとビタミンやミネラルが失われてしまいます。野菜や果物をしっかり食べましょう。</p> 	<p>③冷たいものばかりを食べない。 →冷たいものばかりを食べ続けると、胃腸の働きが弱まります。</p> 
--	---	--

他にも・・・

- ・疲労回復効果があるビタミンB群の食材を食べる。【豚肉や大豆など】
- ・旬の夏野菜を食べる。【野菜は、旬の時期に1番栄養価が高いです。】
- ・食欲を増進させるために、酸っぱいものなどおすすめ。

ビタミンB群のメンバーたち



☆献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。
☆日付横の○印の日は、献立等について話をします。

☆算出したエネルギー及びタンパク質には、おやつ分も含まれます。
☆午前のおやつ〈3歳児未満…飲み物、菓子〉

月平均給与栄養量	
エネルギー	536kcal
タンパク質	19.0g