



8月 献立表



平成30年度

岩間保育園

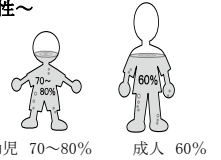
日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (Kcal)	間食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米 油 三温糖 片栗粉 牛乳 鶏肉 油揚げ 米みそ	オレンジ 人参 もやし ごぼう エリンギ えのきたけ 切り干し大根 いんげん 生姜	606	焼うどん 味噌汁	
2	木	チーズ	マーボーナス丼 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 りんご	フルーツゼリー ぱりんこ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 油 牛乳 豚挽肉 豆腐 米みそ かつお節	りんご なす 玉葱 人参 ブロッコリー 大根 ピーマン 切り干し大根 寒天 生姜	534	青菜のおにぎり 味噌汁	
3	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉の塩こうじ焼 ひじきの炒め煮 味噌汁 オレンジ	マカロニミート 牛乳	米 スパゲティ 三温糖 じゃがいも 油 片栗粉 牛乳 鶏肉 豚挽肉 凍り豆腐 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 トマトピューレ いんげん エリンギ 万能ねぎ ひじき	590	鮭のおにぎり 味噌汁	
4	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	ひき肉納豆丼 豆腐スープ りんご	バナナ ビスコ 牛乳	米 砂糖 ごま油 牛乳 豆腐 納豆 豚挽肉 米みそ	りんご バナナ 玉葱 人参 万能ねぎ わかめ	553		
6	月	ギンビスアスパラ 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ 野菜スープ キウイ	駄ラスク 牛乳	米 じゃがいも 焼ひ バター 小麦粉 油 グラニュー糖 三温糖	牛乳 鶏肉 キウイ 玉葱 キャベツ 人参 りんご コーン缶 切り干し大根	468	わかめおにぎり 味噌汁	
7	火	チーズ	米飯 カレイの煮つけ きんぴらごぼう 味噌汁 メロン	フルーツヨーグルト 麦茶	米 三温糖 油 ヨーグルト かわい 豆腐 米みそ	メロン 人参 バナナ ごぼう みかん缶 バイン缶 小松菜 いんげん 切り干し 大根 生姜	388	焼うどん 味噌汁	
8	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏のから揚げ 納豆あえ 味噌汁 バナナ	茹でとうもろこし 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 牛乳 鶏肉 納豆 米みそ	とうもろこし バナナ 小松菜 大根 人参 玉葱 えのきたけ 生姜	582	青菜のおにぎり 味噌汁	
9	木	チーズ	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 オレンジ	鮭おにぎり 牛乳	生中華めん さつま芋 米 三温糖 ごま油 牛乳 豚肉 米みそ	オレンジ キャベツ もやし コーン缶 人参 昆布	576	焼うどん 味噌汁	
10	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鮭のみそマヨ焼き ブロッコリーともやしのソテー 味噌汁 すいか	ごまトースト 牛乳	米 食パン ごま グラニュー糖 バター マヨネーズ 油 三温糖	すいか ブロッコリー 玉葱 もやし 茄子 人参 切り干し大根	532	わかめおにぎり 味噌汁	
13	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁 りんご	マシュマロサンド 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 マシュマロ 三温糖 牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 米みそ	りんご キャベツ コーン缶 万能ねぎ 切り干し大根 わかめ	703	鮭のおにぎり 味噌汁	
14	火	チーズ	豚丼 南瓜サラダ すまし汁 バナナ	14日) 芋ようかん 28日) 誕生日ケーキ 牛乳	米 三温糖 マヨネーズ 14日) さつま芋 28日) ホットケーキ粉 バター 牛乳 豚肉 米みそ	南瓜 バナナ 玉葱 大根 小松菜 人参 胡瓜 生姜 14日) 寒天 28日) みかん缶 キウ	610	焼うどん 味噌汁	
25	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	焼うどん 味噌汁 りんご	バナナ ビスコ 牛乳	乾うどん 牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	りんご バナナ キャベツ 玉葱 人参 万能ねぎ わかめ	438		
29	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏肉のつくね焼き はんさんずー 味噌汁 メロン	黒糖蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 黒糖 春雨 油 三温糖 片栗粉 牛乳 鶏挽肉 油揚げ 米みそ	メロン 玉葱 もやし 胡瓜 切り干し大根 人参 ひじき	622	青菜のおにぎり 味噌汁	
30	木	チーズ	米飯 鰯の香味焼き ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 ぶどう	芋ようかん 牛乳	米 さつま芋 油 三温 糖 牛乳 鰯 米みそ	ぶどう ほうれん草 玉葱 キャベツ しめじ エリンギ 人参 万能ねぎ 切り干し大 根	515	鮭のおにぎり 味噌汁	
31	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ 野菜スープ すいか	鶏ごぼうご飯	スパゲティ 米 油 三 温糖 片栗粉 牛乳 豚挽肉 鶏肉	すいか 玉葱 キャベツ トマトピューレ エリンギ 人参 しめじ ごぼう	694	焼うどん 味噌汁	

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだしてしています。
- ★26日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズハムペーコンウィンナーは卵不使用のものを使っています。

暑い夏の水分補給 ～水分の重要性～

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	570	23.3	16.7	271	2.1
乳児	482	20.2	14.2	270	1.8

1体内の水の割合



2 水分損失

水分は、皮膚(汗)、呼吸、尿、糞として失われます



給食室より

いよいよ夏本番になってきました。
暑い日が続き気温が上昇すると、体内の水分が
あります。上手に水分・塩分補給をしましょう
また暑さで食欲も落ちてしまいます。夏バテを
防止するためにも、3食しっかり食事をとり、
生活リズムを整え、夏バテを防止しましょう。

水分補給のポイント

1 こまめな水分補給



2 欲しがる前に飲ませましょう

水分チェック

おしっこに行く回数が少ない
おしっこの色が濃い

水分不足

3 少量ずつ飲みましょう



4 水分補給は水かお茶

