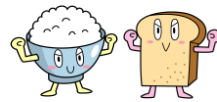




8月分予定献立表



こどもの家エミール

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	水	チーズ 麦茶	ご飯 豆腐すまし汁(わかめ) なすとピーマンのなべしぎ 粉ふき芋 キウイフルーツ	大根餅 牛乳
2	木	ビスケット 麦茶	パン 豆乳汁(チンゲン菜・たまねぎ) 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ すいか	おさかなごはん 牛乳
3	金	ドリンクヨーグルト	ご飯 豚汁 白身魚のサクサク焼き 小松菜のおかかあえ オレンジ	蒸しパン(人参) 牛乳
4	土	小魚チップス 麦茶	三色そぼろ丼 ブロッコリーのおかか和え パナナ	あんぱん 牛乳
6	月	せんべい 麦茶	ひじきごはん すまし汁(小松菜) 豆腐のコーンみそ焼き 焼き野菜(いんげん・なす) オレンジ	マカロニきな粉 牛乳
7	火	ミニパン 麦茶	ご飯 豆腐みそ汁(もやし・わかめ) さわらとごぼうの 煮つけ ポテトサラダ なし	蒸しパン(やさい) 牛乳
8	水	クッキー 牛乳	ご飯 みそ汁(なす・にんじん) 揚げ豆腐の和風あんかけ おくらのおかか和え パイナップル	牛乳もち 麦茶
9	木	卵ボーロ 麦茶	パン はるさめスープ(チンゲン菜) トマトハンバーグ キャベツのごまサラダ ぶどう	手作りふりかけごはん 牛乳
10	金	チーズ 麦茶	ご飯 トマトスープ(こまつな・キャベツ) さわらの ポテトクリーム焼き 人参のさっぱり煮 キウイフルーツ	かぼちゃかん 牛乳
13	月	ビスケット 牛乳	ご飯 とうがんすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 メロン	アメリカンドッグミニ 牛乳
14	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 豚しゃぶの酢みそかけ チンゲン菜のとろみ炒め ぶどう	お好み焼き 牛乳
15	水	小魚チップス 麦茶	ドライカレーライス にんじんと豆腐のサラダ パナナ	ホットケーキ 牛乳
16	木	せんべい 麦茶	パン コーンスープ(豆乳) ピーマンの細切り炒め ゆでブロッコリー オレンジ	おにぎり(鮭) 牛乳
17	金	ミニパン 麦茶	ご飯 青菜と干しエビの煮浸し たららの磯辺焼き 卵の花 すいか	大学かぼちゃ 牛乳
18	土	クッキー 麦茶	ビーフン(焼き・カレー味) ほうれん草とじゃこのお浸し キウイフルーツ	マドレーヌ 牛乳
20	月	ドリンクヨーグルト	ご飯 みそ汁(豚肉・じゃが芋) がんもどき きゅうりの 酢の物 なし	にんじんポンデケーキ 牛乳
21	火	チーズ 麦茶	菜飯 かぼちゃの豆乳煮 豚しゃぶ風あえ物 ぶどう	米ポン 牛乳
22	水	ビスケット 麦茶	ご飯 はるさめスープ(キャベツ) さばのトマト煮 ペイクドじゃが メロン	ジャムサンド 牛乳
23	木	卵ボーロ 麦茶	パン トマトの野菜スープ 厚焼き卵 ブロッコリーと豆腐のサラダ すいか	おにぎり(じゃこごま) 牛乳
24	金	ミニパン 麦茶	枝豆とじゃこのご飯 マーボーなす 野菜のツナサラダ キウイフルーツ	豆乳みかんババロア風 牛乳
25	土	小魚チップス 麦茶	ツナとトマトのスパゲティー きゅうりとささみのごまサ ラダ オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
27	月	せんべい 麦茶	ご飯 おかず汁(豆腐) さわらの野菜レモン蒸し じゃが芋きんぴら パナナ	豆乳もち 牛乳
28	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 みそ汁(切干し・ねぎ) 肉じゃが・カレー味 小松菜のツナ酢あえ なし	ドーナツ・ごま 牛乳
29	水	クッキー 麦茶	ご飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 肉豆腐 きゅうりのゆかりあえ キウイフルーツ	蒸し芋 牛乳
30	木	チーズ 麦茶	パン 野菜スープ(キャベツ) さけのパン粉焼き トマトの和え物 すいか	ひじきごはん 牛乳
31	金	ビスケット 麦茶	ご飯 みそ汁(油揚げ・こまつな) 豆腐のカレーあん 切干大根とちくわの煮物 オレンジ	トマトゼリー 牛乳

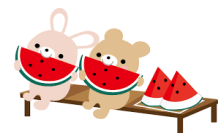
暑い夏を元気に乗り切ろう!

- ① バランスの良い食事をしっかりとる。
- ② こまめに水分補給をする。
(水分補給は水かお茶)
- ③ 睡眠をしっかりとる。

欠食による
体力低下



※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
501kcal	18.3g	14.8g	1.6g