

# 令和4年8月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる	
1	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、スティックきゅうり くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、油、三温糖 ごま油、米粉クレープ	玉ねぎ、にら、しめじ きゅうり、果物	
2	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	とりのカレーふうみあげ、スパゲティサマーサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ ふかしいも	鶏肉、牛乳	パン、片栗粉、油、卵、ジャガイモ マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、キャベツ、人参 パイン缶、コーン	
3	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりほしだいこんサラダ ひややっこ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、ハム 豆腐、牛乳	米、マヨネーズ カステラ	切り干し大根、コーン きゅうり	
4	木	むぎちゃ おかし	ごはん	とりのさっぱりに、いんげんごまあえ なすみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏肉、油揚げ 牛乳	米、ざらめ、三温糖	いんげん、茄子 玉ねぎ、果物	
5	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵、牛乳	米、油、三温糖 米粉スティックケーキ	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、トマト	
8	月	むぎちゃ おかし	ごはん	かぼちゃいりカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、油	かぼちゃ、玉葱、人参 エリンギ、きゅうり	
9	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややっこ もやしのごますあえ、じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめaitoト	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、中ざらめ、油、三温糖 じゃが芋、米粉aitoト	もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ	
10	水	むぎちゃ おかし	パン	とりにくのマレードやき、スパゲティソテー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、ベーコン 牛乳	パン、スパゲティ バター	キャベツ、人参 ピーマン、果物	
11	木	やまのひ 							
12	金	むぎちゃ おかし	めん	なつやさいのミートスパゲティ、グリーンサラダ ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、バター 油、三温糖	玉葱、人参、ピーマン、茄子 トマト、キャベツ、きゅうり	
15	月	各園対応メニュー 							
16	火	各園対応メニュー 							
17	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、きりほしだいこんサラダ ひややっこ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、ハム 豆腐、牛乳	米、マヨネーズ カステラ	切り干し大根、コーン きゅうり	
18	木	むぎちゃ おかし	ごはん	とりのさっぱりに、いんげんごまあえ なすみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏肉、油揚げ 牛乳	米、ざらめ、三温糖	いんげん、茄子 玉ねぎ、果物	
19	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきにくライス、そくせきづけ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	豚肉、卵、牛乳	米、油、三温糖 米粉スティックケーキ	りんご、玉葱、ピーマン キャベツ、きゅうり、トマト	
22	月	むぎちゃ おかし	ごはん	かぼちゃいりカレー、スティックきゅうり フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、油	かぼちゃ、玉葱、人参 エリンギ、きゅうり	
23	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややっこ もやしのごますあえ、じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめaitoト	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、中ざらめ、油、三温糖 じゃが芋、米粉aitoト	もやし、きゅうり 人参、玉ねぎ	
24	水	むぎちゃ おかし	パン	とりにくのマレードやき、スパゲティソテー くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ みそきゅうり、チーズ	鶏肉、ベーコン 牛乳、チーズ	パン、スパゲティ バター	キャベツ、人参 ピーマン、果物、きゅうり	
25	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ひれかつ、コールスローサラダ ピーチコンポート、むぎちゃ	むぎちゃ ヨーグルト、プルーン	豚ひれ肉、卵 ヨーグルト	米、小麦粉、パン粉 油、マヨネーズ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン ピーチコンポート、プルーン	
26	金	むぎちゃ おかし	めん	なつやさいのミートスパゲティ、グリーンサラダ ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、バター 油、三温糖	玉葱、人参、ピーマン、茄子 トマト、キャベツ、きゅうり	
29	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーボとうふ、スティックきゅうり くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう パインクレープ	豆腐、豚挽肉 牛乳	米、油、三温糖 ごま油、米粉クレープ	玉ねぎ、にら、しめじ きゅうり、果物	
30	火	むぎちゃ ヨーグルト	パン	とりのカレーふうみあげ、スパゲティサマーサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ ふかしいも	鶏肉、牛乳	パン、片栗粉、油、卵、ジャガイモ マヨネーズ、じゃが芋	きゅうり、キャベツ、人参 パイン缶、コーン	
31	水	むぎちゃ おかし	めん	ひやしちゅうか、チーズ くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	卵、ハム、チーズ 牛乳	中華生めん、三温糖 ごま油、ミニパン	きゅうり、もやし 果物	

## 【夏バテに注意】



※都合により献立を変更することがあります。

暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。

～夏バテを予防する食材～

- 豚肉 たんぱく質とビタミンB1が豊富。暑さに負けない体づくりにおすすめ。
- 枝豆 たんぱく質やビタミン類の他、体の水分量を調整するカリウムが豊富。
- 夏野菜 トマトやオクラ、ゴーヤなど旬の野菜は栄養価が高いため、効率よく栄養をとれる
- 大豆製品 納豆や豆腐、みそなどはたんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富。

カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いため、積極的にとりましょう。

	8月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal		439	550
たんぱく質 g		19.2	25.0
脂質 g		13.9	19.9
カルシウム g		210	309
鉄 mg		2.0	2.3
ビタミンC mg		18	24
食塩相当量 g		1.4	1.8