令和５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	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、３しょくきりぼしに ひややっこ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、油揚げ 豆腐、牛乳	米、三温糖 カステラ	切干大根、人参 ピーマン
2	水	むぎちゃ ヨーグルト	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 ふかしいも	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、バター 油、三温糖、じゃが芋	玉葱、人参、赤ピーマン 茄子、トマト、キャベツ、きゅうり
3	木	むぎちゃ おかし	うめぼし 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	梅干、いんげん 茄子、玉葱、果物
4	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
7	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
8	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややっこ もやしのごまずあえ、じゃがいもみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、中ざらめ、油、三温糖 じゃが芋、米粉スイートポテト	もやし、きゅうり 人参、玉葱
9	水	むぎちゃ おかし	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 おかし	鶏肉、牛乳	パン、片栗粉、小麦粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、キャベツ 人参、パイン、コーン
10	木	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
11	金	やまのひ						
14	月	各園対応メニュー						
15	火	各園対応メニュー						
16	水	各園対応メニュー						
17	木	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンピラフ、スティックきゅうり ゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、ベーコン 牛乳	米、バター、油	玉葱、人参、ピーマン しめじ、きゅうり
18	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
21	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
22	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややっこ もやしのごまずあえ、じゃがいもみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	魚切り身、豆腐 卵、牛乳	米、中ざらめ、油、三温糖 じゃが芋、米粉スイートポテト	もやし、きゅうり 人参、玉葱
23	水	むぎちゃ おかし	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 みそきゅうり、チーズ	鶏肉、牛乳 チーズ	パン、片栗粉、小麦粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、キャベツ 人参、パイン、コーン
24	木	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
25	金	むぎちゃ おかし	パ　ン	ひれカツ、コールスローサラダ ピーチコンポート、ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ヨーグルト たねなしプルーン	豚ひれ肉、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、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、ﾋﾟｰﾁｺﾝﾎﾟｰﾄ、ﾌﾟﾙｰﾝ
28	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 米粉パインクレープ	玉葱、ニラ、しめじ きゅうり、果物
29	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、３しょくきりぼしに ひややっこ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、油揚げ 豆腐、牛乳	米、三温糖 カステラ	切干大根、人参 ピーマン
30	水	むぎちゃ ヨーグルト	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 ふかしいも	豚挽肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、バター 油、三温糖、じゃが芋	玉葱、人参、赤ピーマン 茄子、トマト、キャベツ、きゅうり
31	木	むぎちゃ おかし	うめぼし 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	梅干、いんげん 茄子、玉葱、果物

【夏野菜で厳しい夏の暑さをのり切りましょう】

※都合により献立を変更することがあります。

夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており体のほてりを抑え、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって元気に毎日を過ごしましょう。

8月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	438	549
たんぱく質　g	18.9	24.7
脂　　質　g	13.7	19.7
カルシウム　g	222	326
鉄　　mg	2.3	2.5
ビタミンC　mg	20	26
食塩相当量　g	1.5	1.9

【～栄養素の話～　カルシウム　】

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1～6歳児の子どもは1日400～600mgとることが推奨されています。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。一方、肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取するとカルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要。

カルシウム含有量：牛乳（200ｇ）220mg、ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ（20g）126mg、ししゃも（3尾）149mg、木綿豆腐（1/2丁150ｇ）180mg
ひじき（煮物一皿分10ｇ）140mg、小松菜（1/4束　70ｇ）119mg