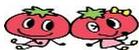


# 令和6年8月分献立予定表

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	木	むぎちゃ おかし	うめほし 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、三温糖 ざらめ	いんげん、茄子 玉葱、果物
2	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややっこ はるさめちゅうかサラダ	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、春雨 三温糖、米粉スイートポテト	きゅうり、人参
5	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
6	火	むぎちゃ くだもの	パン	ヒレカツ、コールスローサラダ おうとうコンポート、ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ヨーグルト たねなしブルー	豚ヒレ肉、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、種なしブルー
7	水	むぎちゃ おかし	めん	ひやしちゅうか、チーズ ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	卵、ハム、チーズ 牛乳	中華生麺、三温糖 ごま油、マーラーカオ	きゅうり、もやし
8	木	むぎちゃ おかし	パン	とりにくのマムレードやき、スパゲティサマーサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、牛乳	パン、油、スパゲティ マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参 パイン缶、コーン、果物
9	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、3しょくきりほしに とうふのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、油揚げ 豆腐、卵、牛乳	米、三温糖 カステラ	切干大根、人参 ピーマン、ねぎ
11	日	やまのひ 						
13	火	各園対応メニュー						
14	水	各園対応メニュー 						
15	木	各園対応メニュー 						
16	金	各園対応メニュー						
19	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
20	火	むぎちゃ くだもの	パン	ヒレカツ、コールスローサラダ おうとうコンポート、ぎゅうにゅう	むぎちゃ、ヨーグルト たねなしブルー	豚ヒレ肉、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、種なしブルー
21	水	むぎちゃ おかし	めん	ひやしちゅうか、チーズ ゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう マーラーカオ	卵、ハム、チーズ 牛乳	中華生麺、三温糖 ごま油、マーラーカオ	きゅうり、もやし
22	木	むぎちゃ おかし	パン	とりにくのマムレードやき、スパゲティサマーサラダ 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、牛乳 チーズ	パン、油、スパゲティ マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参 パイン缶、コーン、果物
23	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、3しょくきりほしに とうふのかきたまみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、油揚げ 豆腐、卵、牛乳	米、三温糖 カステラ	切干大根、人参 ピーマン、ねぎ
26	月	むぎちゃ おかし	ごはん	マーポとうふ、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、にら、しめじ きゅうり、果物
27	火	むぎちゃ おかし	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
28	水	むぎちゃ ヨーグルト	めん	なつやすみ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 ふかしもち	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、ピーマン 茄子、トマト、キャベツ、胡瓜
29	木	むぎちゃ おかし	うめほし 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、三温糖 ざらめ	いんげん、茄子 玉葱、果物
30	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	にざかな、ひややっこ はるさめちゅうかサラダ	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、春雨 三温糖、米粉スイートポテト	きゅうり、人参

## 【暑さに負けずに過ごしましょう】



照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と休養を心がけて元気に過ごしていきましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

## 【お盆】

お盆は日本に古くから伝わる先祖を供養する風習です。地域によって内容や期間、過ごし方は異なります。起源ははっきりしませんが、「盂蘭盆会（うらぼんえ）」という仏教の教えと日本に古くからあった先祖供養が融合したものとわれています。お盆の期間は農作業や商いを休み、ごちそうを囲む風習があります。ごちそうは野菜、豆、海藻、果物などを使った精進料理が多く、野菜の天ぷら、そうめんやうどんなどの麺類、団子など地域や家庭に伝わる様々な料理です。団子や麺類には、作物の収穫に感謝する意味もあるとされています。お盆特有の食品や料理も受け継いでいきたいですね。



※都合により献立を変更することがあります。

	8月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	446	446	562
たんぱく質 g	19.5	19.5	25.7
脂質 g	13.5	13.5	19.5
カルシウム g	214	214	316
鉄 mg	3.2	3.2	2.9
ビタミンC mg	24	24	31
食塩相当量 g	1.5	1.5	1.9