



8月のこんだてひょう



こまぎのほいくえん

日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
1 15 29	土	やきそば 牛乳 枝豆ツナポテト プリン	蒸し中華麺 じゃがいも	ウインナー ツナ 牛乳	キャベツ 人参 枝豆	リンゴジュース	のむヨーグルト カステラ
3 17 31	月	ごはん わかめのみそ汁 バーベキューチキン マカロニサラダ いんげんのつくだ煮 ゼリー	ごはんにつくだ煮を のせて食べよう!!	米 マカロニ	鶏もも肉 ツナ	いんげん きゅうり わかめ 長ねぎ	のむヨーグルト 牛乳 ☆ちんすこう
4 18	火	ドッグパン コーンポタージュ 魚肉ソーセージフライ 織キャベツ ほうれん草のサラダ ミニチーズ ヨーグルト	パンに切れ目が入ってるよ!!	ドッグパン	魚肉ソーセージ 牛乳 卵 チーズ ヨーグルト	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン	牛乳 麦茶 ☆おにぎり (わかめ)
5 19	水	ごま塩ごはん 豚汁 19日…非常食豚汁 鮭の塩麹焼き コーンソテー ブロッコリーのツナマヨネーズ キウイフルーツ	米 じゃがいも	鮭 豚もも肉	ブロッコリー 大根 人参 長ねぎ コーン キウイフルーツ	オレンジジュース	リンゴジュース ☆チーズケーキ
6 20	木	ソフトフランス もやしの塩バタースープ 豆腐ナゲット スパゲティソテー キャベツとベーコンのサラダ すいか	ソフトフランス スパゲティ	豆腐 鶏ひき肉 ベーコン	キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ コーン すいか	のむヨーグルト	牛乳 ☆コロコロきな粉 ごはん
7 21	金	カレーライス わかめとコーンのスープ ピクルス プリン	米 じゃがいも	豚もも肉	きゅうり 玉ねぎ 人参 わかめ コーン	リンゴジュース	牛乳 ☆卵サンド 小魚
8 22	土	スパゲティミートソース 牛乳 コールスロー ゼリー	スパゲティ	豚ひき肉 ハム 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	牛乳	のむヨーグルト クリームパン
24	月	ふりかけごはん なら玉みそ汁 豚肉のくわ焼き風 織キャベツ ハム春雨サラダ ヨーグルト	米 春雨	豚ロース肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり 人参 なら	リンゴジュース	麦茶 ☆きな粉トースト
11 25	火	バターロール キャベツのスープ グラタン ウインナーソテー ブロッコリーとじゃこのサラダ バナナ	パンに切れ目が入ってるよ!!	バターロール マカロニ	ウインナー ベーコン ハム じゃこ 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン バナナ	のむヨーグルト オレンジジュース ☆おにぎり (おかかごま) 小魚
12 26	水	ごま塩ごはん 小松菜のみそ汁 チキンカツ とうもろこしの塩ゆで 切り干し大根の煮物 ゼリー	米	鶏もも肉 ちくわ	切り干し大根 とうもろこし 小松菜 人参 長ねぎ	オレンジジュース	牛乳 ☆プアマンケーキ
13 27	木	ハヤシライス モロヘイヤのスープ もやしときゅうりのごま酢あえ ミニチーズ ヨーグルト	米	豚肩ロース肉 卵 ハム チーズ ヨーグルト	玉ねぎ もやし トマト きゅうり モロヘイヤ	リンゴジュース	牛乳 ☆お豆腐スコーン
14 28	金	ふりかけごはん えのき茸のみそ汁 かじきまぐろのから揚げ フライドポテト ひじきの煮物 すいか	米 じゃがいも	かじきまぐろ ちくわ	ひじき えのき茸 人参 長ねぎ すいか	リンゴジュース	牛乳 コーンフレーク

～ 規則正しい生活リズム ～

～ 今月の平均摂取量 ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	488kcal	17.3g	15.1g
3歳以上児	569kcal	20.8g	18.3g

いよいよ夏本番です。暑さで体力の消耗も激しく、疲れやすくなります。毎日、早寝早起きをして、三食きちんと食べましょう。特に朝食は大切です。毎朝しっかり食べて登園しましょう。規則正しい生活リズムとこまめな水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。



※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。