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
2 16 30	月	チキンカレー　わかめとコーンのスープ いんげんのツナマヨネーズあえ　ヨーグルト	米	鶏もも肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ いんげん わかめ コーン	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ	牛乳 ☆ピザトースト
3 17 31	火	白パン　パンプキンポタージュ 魚肉ソーセージフライ　繊キャベツ ピクルス　プリン	白パン	魚肉ソーセージ 牛乳	キャベツ きゅうり かぼちゃ 人参	ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	ジョア ☆お豆腐スコーン
4 18	水	ごま塩ごはん　ズッキーニのみそ汁 鮭の西京焼き　マカロニサラダ 切り干し大根の煮物　ゼリー	米 マカロニ	鮭 ちくわ ベーコン ツナ	切り干し大根 ズッキーニ 人参 きゅうり 玉ねぎ	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ	牛乳 ☆コロコロラスク
5 19	木	バーガーパン　トマトと卵のスープ ハンバーグ　フライドポテト ブロッコリーとじゃこのサラダ　キウイフルーツ パンに切れ目が入ってるよ!!	バーガーパン じゃがいも	豚ひき肉 ハム じゃこ	ブロッコリー 玉ねぎ トマト キウイフルーツ	牛乳	オレンジジュース ☆おにぎり （塩昆布）
6 20	金	ガパオライス　モロヘイヤのスープ いんげんのみそマヨサラダ　ヨーグルト	米	鶏ひき肉 ベーコン ヨーグルト	いんげん ピーマン 玉ねぎ　人参 モロヘイヤ	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ	牛乳 ☆かぼちゃの ケーキ
7 21	土	やきそば　牛乳　ほうれん草の納豆あえ チーズ　プリン	蒸し中華麺	ウインナー 納豆 牛乳 チーズ	ほうれん草 キャベツ 人参	ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	のむヨーグルト カステラ
23	月	磯香ごはん　にら玉みそ汁 豚肉のくわ焼き風　繊キャベツ 中華きゅうり　バナナ	米	豚ロース肉 卵 じゃこ	きゅうり キャベツ にら 人参 バナナ	のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	麦茶 ☆ビールゼリー （リンゴ味） 小魚　スナック菓子
10 24	火	ソフトフランス　もやしの塩バタースープ かじきまぐろのカレーソース　粉ふきいも キャベツとベーコンのサラダ　ゼリー	ソフトフランス じゃがいも	かじきまぐろ ベーコン	キャベツ ピーマン 玉ねぎ もやし 長ねぎ コーン	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ	牛乳 ☆ミルクきな粉もち
11 25	水	ごはん　わかめのみそ汁 てりやきチキン　いり卵 ハム春雨サラダ　すいか てりやきチキン丼にしよう!!	米 春雨	鶏もも肉 卵 ハム	きゅうり わかめ 長ねぎ すいか	ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ	牛乳 ☆黒糖蒸しパン
12 26	木	ドッグパン　えのき茸のスープ 豆腐ナゲット　スパゲティソテー ほうれん草とコーンのサラダ　ヨーグルト パンに切れ目が入ってるよ!!	ドッグパン スパゲティ	豆腐 鶏ひき肉 ツナ ハム ヨーグルト	ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ コーン	のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	リンゴジュース ☆人参ピラフ
13 27	金	ふりかけごはん　豆腐と卵のスープ しゅうまい　コーンソテー ひじきの煮物　キウイフルーツ	米	豚ひき肉 豆腐 卵	ひじき 人参 玉ねぎ コーン キウイフルーツ	ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	牛乳 ☆ミルククリーム サンド
14 28	土	冷やし納豆うどん　牛乳 枝豆ツナポテト　チーズ　ゼリー	ゆでめん じゃがいも	納豆 ツナ チーズ	ほうれん草 きゅうり 枝豆	牛乳	ジョア クリームパン

～　規則正しい生活リズム　～

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。特に朝ごはんは大切です。「早寝早起き朝ごはん」で元気よく1日をスタートしましょう。

～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	463kcal	17.7g	14.9g
3歳以上児	541kcal	21.7g	18.4g

※　都合により一部、変更する場合もあります。　※　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。