

# 8月のこんだて

R3. 7. 26 太田東保育園

日 曜日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
	午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
2 月	ヨーグルト、レーズン	ごはん	マーボー豆腐、ぎょうざ、塩きゅうり、スープ	かぼちゃ饅頭、りんごジュース	506	597	避難訓練	<p><b>夏を元気に のりきろう！</b></p> <p>梅雨明けから続く猛暑。暑さで食欲も落ちてしまいますよね。しかし、今年は暑い日が多いと予想されているので、今のうちからしっかりと体力をつけておきましょう。</p> <p>この時期はさっぱりとそうめんやうどんなどの麺類を食べる機会が増えます。そこで注意したいのがたんぱく質とビタミンB群の不足です。夏バテ予防にもこれらを多く含む豚肉や、大豆製品、玄米などを料理に取り入れてみましょう。</p>
3 火	おかき、ヤクルト	〃	栄養きんぴら、ホタテ風フライ、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁	クックイヤー、トマトジュース	439	429		
4 水	かりんとう、お茶	〃	鮭の塩焼き、大根サラダ、ごまマヨブロッコリー、かき玉汁	たこ焼き、牛乳	416	468		
5 木	おかき、お茶	〃	チキンカレー、グリーンサラダ、福神漬け、スイカ	ココアドーナツ、牛乳	555	638		
6 金	チーズ、お茶	〃	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	茹でとうもろこし、野菜ジュース	438	459	身長体重測定	
7 土	ベジタべる、お茶	めん	焼きそば、牛乳、果物	アイス、おかき	467	526		
10 火	ハーベスト、お茶	ごはん	さばの味噌煮、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、スープ	ヨーグルト、バナナ	463	520		
11 水	おかき、お茶	ふりかけ ごはん	春巻き、ひじきのサラダ、ミニトマト、スープ	ビスケット、牛乳	492	599		
12 木	ルヴァン、ジョア	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、きゅうりとしらすの梅肉和え、スイカ	プリン、えびせん	467	462		
13 金	プリッツ、お茶	ごはん	ヒレカツ、フレンチサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	おふのラスク、牛乳	482	549		
14 土	アスパラガス、お茶	めん	スパゲティー、牛乳、果物	アイス、おかき	541	616		
16 月	クッキー、お茶	ごはん	肉団子の甘辛煮、マカロニサラダ、ミニトマト、みそ汁	スイカ、おかき	486	541		
17 火	ゼリー、ごさかな	〃	かぼちゃのそぼろあんかけ、きゃべつともやしのナムル、スープ	チーズ蒸しパン、牛乳	488	537		
18 水	ベジタべる、ジョア	ふりかけ ごはん	豆腐と野菜の和え物、チキンナゲット、ごまマヨブロッコリー、中華風コーンスープ	じゃがバター、りんごジュース	509	483		
19 木	とんがりコーン、お茶	ごはん	ピーマンの肉詰め、エビシューマイ、塩きゅうり、スープ	アイス、おかき	536	650		
20 金	おかき、お茶	〃	鶏肉のから揚げ、コンビネーションサラダ、みそ汁	シュガートースト、ジュア	594	674		
21 土	えびせん、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、おかき	463	526		
23 月	野菜かりんとう、お茶	わかめ ごはん	コロケ、春雨サラダ、ミニトマト、味噌スープ	きな粉白玉、牛乳	491	602		
24 火	Caせんべい、お茶	ごはん	夏野菜カレー、コーンサラダ、福神漬け、梨	コーンフレーク、牛乳	553	610		
25 水	ウエハース、お茶	〃	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	マドレーヌ、ジョア	464	501		
26 木	プリン、ごさかな	めん	冷やし中華、ポークシューマイ、ごまマヨブロッコリー	おかき、豆乳バナナ	429	449		
27 金	ビスコ、お茶	ごはん	茄子の甘酢あん、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	たまごケーキ、牛乳	554	598		
28 土	とんがりコーン、お茶	めん	うどん、牛乳、果物	アイス、おかき	503	573		
30 月	アスパラガス、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	ワッフル、牛乳	506	559		
31 火	おかき、お茶	〃	さばの竜田揚げ、五目ナムル、おかかブロッコリー、みそ汁	フルーツヨーグルト、プリッツ	428	441		