

8月のこんだて

R4. 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			
1	月	プリン、ごさかな	ごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、コンビネーションサラダ、スープ	おかき、りんごジュース	458	455	避難訓練	<p style="text-align: center;">夏を元気に のりきろう!</p> <p>暑い日が続いたと思えば 梅雨のような天気。今年の 夏は気温差もあり、体調管 理が難しいですね。そんな 時期はごはんより、さっぱり したうどんやそうめんなどの 麺類を食べる機会が増えて きます。気を付けたいのは たんぱく質やビタミン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 とりいれてみましょう。</p>
2	火	ブリッツ、ジョア	ごはん	肉団子の甘辛煮、ひじきのサラダ、おなかブロッコリー、スープ	茹でとうもろこし、麦茶	443	429		
3	水	クッキー、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、春雨の和え物、ミニトマト、みそ汁	おふのラスク、牛乳	473	528		
4	木	Caせんべい、お茶	ごはん	茄子の肉味噌、マカロニサラダ、スープ	ホットケーキ、牛乳	515	585		
5	金	おかき、お茶	ふりかけ ごはん	チキンピカタ、じゃが芋のベーコン炒め、塩きゅうり、みそ汁	フルーツ寒天、えびせん	449	501	身長体重測定	
6	土	アスパラガス、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、おかき	487	554		
8	月	ハーベスト、お茶	ごはん	栄養きんぴら、味付け玉子、塩きゅうり、みそ汁	豆腐ドーナツ、牛乳	467	541		
9	火	ゼリー、ごさかな	ごはん	夏野菜カレー、コーンサラダ、福神漬け、ぶどう	コーンフレーク、牛乳	536	598		
10	水	チーズ、お茶	ごはん	白身魚フライ、五目ナムル、ミニトマト、スープ	アイス、たべっこ動物	525	577		
12	金	ビスコ、お茶	ごはん	ニラ豚混ぜごはん、ホタテ風フライ、きゅうりとしらすの梅肉和え、みそ汁	おかき、ジョア	445	468		
13	土	えびせん、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、おかき	510	572		
15	月	野菜かりんとう、お茶	わかめ ごはん	コロケ、ハムサラダ、ミニトマト、みそ汁	ヨーグルト、バナナ	387	437		
16	火	おかき、お茶	ごはん	マーボー豆腐、チキンナゲット、塩きゅうり、スープ	クッキー、トマトジュース	443	502		
17	水	ウエハース、お茶	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	マーブル蒸しパン、牛乳	386	443		
18	木	ビスケット、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、きゃべつともやしのナムル、みそ汁	フルーチェ、野菜スティック	417	418		
19	金	ベジタべる、ジョア	ごはん	ピーマンの肉詰め、春雨サラダ、おなかブロッコリー、スープ	フライドポテト、オレンジジュース	575	595		
20	土	ブリッツ、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	アイス、おかき	552	618		
22	月	おかき、お茶	ごはん	ヒレカツ、コールスローサラダ、ミニトマト、みそ汁	甘辛団子、牛乳	475	541		
23	火	ヨーグルト、レーズン	ふりかけ ごはん	豆腐と野菜の和え物、エビシューマイ、昆布マヨブロッコリー、スープ	じゃが芋もち、りんごジュース	420	494		
24	水	ビスケット、お茶	ごはん	さばの塩焼き、大根サラダ、いんげんの胡麻和え、みそ汁	ピザ風お好み焼き、ヤクルト	451	448		
25	木	えびせん、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	アイス、ブリッツ	571	621		
26	金	とんがりコーン、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	ブラジルパン、牛乳	499	554		
27	土	野菜かりんとう、お茶	めん	ごまだれ冷やし中華、牛乳、果物	アイス、おかき	477	553		
29	月	ルヴァン、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	たこ焼き、牛乳	518	620		
30	火	チーズ、お茶	ごはん	チキンカレー、フレンチサラダ、福神漬け、スイカ	胚芽クッキー、野菜ジュース	508	545		
31	水	おかき、お茶	ごはん	五目豆腐煮、ぎょうざ、塩きゅうり、中華風コーンスープ	桃のヨーグルトがけ、ベジタべる	464	546		

