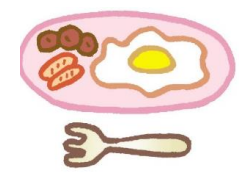


8月のこんだて

R6. 7. 25

太田東保育園

日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ	
	曜日	午前おやつ			主食	0.1.2才			3.4.5才
1	木	とんがりコーン、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、じゃが芋のベーコン炒め、塩きゅうり、スープ	ワッフル、牛乳	468	526	身長体重測定	<p style="text-align: center;">夏を元気に のりきろう!</p> <p>梅雨も明け、夏本番です。</p> <p>今年もすでに暑い日が続き うどんやそうめんなどの麺類 を食べる機会が多くなってい るのではないのでしょうか？ そこで、気を付けたいのが たんぱく質やビタミンB群の 不足です。ビタミンB1は糖質 がエネルギーに変わる時に 必要になり、麺類やジュース 、アイスなど糖質を多く摂る 夏は不足しがちになります。 夏バテ予防にもビタミンB1を 多く含む豚肉、大豆、うなぎ 玄米など料理に取り入れて みましょう。</p> 
2	金	ビスコ、お茶	ごはん	こぎつねごはん、ひじきのサラダ、ミニトマト、みそ汁	すいか、おかき	400	410		
3	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、ハーベスト	449	506		
5	月	えびせん、お茶	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	ココアドーナツ、牛乳	547	557		
6	火	ゼリー、おかき	ふりかけ ごはん	豆腐と野菜の和え物、ポークシューマイ、中華風コーンスープ	のり塩じゃが芋、 りんごジュース	438	391		
7	水	Caせんべい、お茶	ごはん	チキンカレー、フレンチサラダ、福神漬け、梨	クッキー、牛乳	489	552		
8	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、きゃべつの昆布和え	中華ごま団子、牛乳	467	541	避難訓練	
9	金	ウエハース、お茶	ごはん	茄子の肉味噌、マカロニサラダ、スープ	フルーツ寒天、ベジたべる	436	484		
10	土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	アイス、プリッツ	551	611		
13	火	クッキー、お茶	ごはん	さばの味噌煮、五目ナムル、オクラのおかか和え、スープ	バイクドチーズケーキ、 ぶどうジュース	483	508		
14	水	おかき、お茶	ごはん	甘辛肉団子、ポテトサラダ、ミニトマト、みそ汁	バナナ、ヨーグルト	438	458		
15	木	ハーベスト、お茶	めん	ごまダレ冷し中華、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	ピザ風お好み焼き、牛乳	430	537		
16	金	チーズ、お茶	わかめ ごはん	野菜コロケ、千切りきゃべつ、塩きゅうり、かき玉汁	アイス、アスパラガス	472	533		
17	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、ベジたべる	488	555		
19	月	野菜かりんとう、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、春雨サラダ、スープ	おかき、ジョア	504	548		
20	火	ヨーグルト、レーズン	ごはん	鮭の西京焼き、きゃべつともやしのナムル、茄子の揚げびたし、みそ汁	茹でとうもろこし、 りんごジュース	391	411		
21	水	ビスケット、お茶	ごはん	夏野菜カレー、コーンサラダ、福神漬け、梨	ジャムサンド、牛乳	532	584		
22	木	おかき、お茶	ごはん	ささみのチーズフライ、コンビネーションサラダ、スープ	マスカットゼリー、プリッツ	463	486		
23	金	クッキー、お茶	ふりかけ ごはん	中華風厚揚げの煮物、エビシューマイ、塩きゅうり、スープ	たこ焼き、ヤクルト	488	567		
24	土	おかき、お茶	めん	ごまダレ冷し中華、牛乳、果物	アイス、たべっこ動物	509	582		
26	月	ベジたべる、お茶	ごはん	ひじきごはん、チキンナゲット、きゅうりとしらすの梅肉和え、みそ汁	Caせんべい、牛乳	428	487		
27	火	アスパラガス、お茶	ごはん	アジフライ、大根サラダ、トマト、みそ汁	きな粉蒸しパン、牛乳	489	557		
28	水	プリッツ、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、ハッピーターン	567	619	お誕生会	
29	木	おかき、お茶	ごはん	茄子のはさみ揚げ、スパゲティサラダ、スープ	桃のヨーグルトがけ、ルヴァン	464	502		
30	金	サッポロポテト、ジョア	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、おかかブロッコリー、みそ汁	ラスク、牛乳	504	500		
31	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、とんがりコーン	503	560		