

8月のこんだて

R7. 7. 28

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 金	サッポロポテト、お茶	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、お浸し	手作りクッキー、野菜ジュース	406	419	身長体重測定	夏を元気にのりきろう！  雨や台風の湿気がこもり、蒸し暑い今年の夏。疲れもたまってきた食欲も落ちてきてはいませんか？そんな時そうめんなどの麺類はつると食べやすく夏の定番ですね。そこで気を付けたいのはたんぱく質、ビタミンB群の不足です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるときに必要になり、アイスやジュースを良く食べる夏に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、玄米を料理に取り入れてみましょう。
2 土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、プリッツ	484	551		
4 月	ルヴァン、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、きやべつともやしのナムル、塩きゅうり、スープ	ワッフル、牛乳	475	525		
5 火	Caせんべい、ジョア	ごはん	鮭の塩焼き、春雨の和え物、ミニトマト、豚汁	牛乳寒天、えびせん	482	482		
6 水	野菜かりんとう、お茶	ごはん	キーマカレー、かみかみ和え、スイカ	豆腐ドーナツ、牛乳	526	615		
7 木	おかき、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、ポテトサラダ、ミニトマト、スープ	ほうれん草の白玉団子、牛乳	519	594		
8 金	ビスコ、お茶	ごはん	茄子の肉味噌、春雨サラダ、おかかブロッコリー、スープ	フライドポテト、ヤクルト	513	544	避難訓練	
9 土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	アイス、ベジタべる	539	613		
12 火	おかき、お茶	わかめごはん	白身魚のフライ、マカロニサラダ、ミニトマト、みそ汁	アイス、とんがりコーン	558	622		
13 水	クッキー、お茶	ごはん	鶏そぼろごはん、ホタテ風フライ、まめなサラダ、みそ汁	バナナ、ヨーグルト	459	475		
14 木	ゼリー、じゃこ気分	めん	冷やし中華、ぎょうざ、ごまマヨブロッコリー	きな粉蒸しパン、牛乳	429	496		
15 金	チーズ、お茶	ごはん	肉団子の甘辛煮、ひじきのサラダ、ミニトマト、スープ	フルーチェ、ルヴァン	396	451		
16 土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、サッポロポテト	512	572		
18 月	ハーベスト、お茶	ごはん	ポークピカタ、大根サラダ、いんげんの胡麻和え、みそ汁	茹でとうもろこし、りんごジュース	432	449		
19 火	アスパラガス、お茶	ふりかけごはん	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、みそ汁	ココアホットケーキ、牛乳	501	581		
20 水	プリッツ、ジョア	ごはん	茄子のはさみ揚げ、スパゲティサラダ、ミニトマト、スープ	オレンジゼリー、たべっこ動物	527	534		
21 木	おかき、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	たこ焼き、牛乳	486	554		
22 金	ヨーグルト、レーズン	ごはん	マーボー豆腐、チキンナゲット、塩きゅうり、中華風コーンスープ	おかき、牛乳	469	563		
23 土	おかき、お茶	めん	ごまだれ冷やし中華、牛乳、果物	アイス、ルヴァン	460	519		
25 月	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	豆乳プリン、アスパラガス	506	558	お誕生会	
26 火	ベジタべる、お茶	ごはん	さばの塩焼き、五目ナムル、オクラのおかか和え、みそ汁	のり塩じゃが芋、牛乳	413	459		
27 水	ウエハース、お茶	ゆかりごはん	豆腐と野菜の和え物、シューマイ、ごまマヨブロッコリー、スープ	バナナケーキ、牛乳	495	540		
28 木	おかき、お茶	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	539	598		
29 金	とんがりコーン、お茶	めん	スパゲティミートソース、フレンチサラダ、スープ	たまごケーキ、ジョア	455	464		
30 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、えびせん	453	526		