

8月 給食献立(乳児・幼児食)



今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	515kcal	20.8g	16.4g	1.5g
3~5歳児	541kcal	21.8g	15.2g	1.6g

2020年度 ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1 29	土	牛乳 ハッピーターン	鶏ごぼうごはん 味噌汁	お茶 味しらべ ニコニコゼリー	鶏肉 揚げ 味噌	ごぼう 人参 グリーンピース 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖 なたね油・さつま芋 味しらべ ニコニコゼリー
3 17 31	月	牛乳 星たべよ	豚肉と高野の卵とじ丼 ブロッコリーのおかか和え 麩の味噌汁	牛乳 ぶどう寒天	豚肉・高野豆腐 鶏卵・かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・わかめ ブロッコリー 寒天	米 上白糖 おつゆ麩 ぶどうジュース
4 18	火	牛乳 満月ポン	ご飯 あじの南蛮漬け 小松菜のナムル たまごスープ	牛乳 ケーキサレ	あじ・鶏卵 豆腐・牛乳 ヨーグルト ウインナー	玉ねぎ・人参 ピーマン・パプリカ 小松菜・もやし わかめ・ミックスベジタブル	米・小麦粉・片栗粉 なたね油・上白糖 ごまだれ・ごま ホットケーキミックス
5 19	水	牛乳 味しらべ	チキンカレー コロコロサラダ オレンジ	牛乳 ポン菓子バー	鶏肉 大豆 牛乳	水茄子・玉ねぎ 人参・グリーンピース きゅうり・コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 マヨネーズ・ポン菓子 マシュマロ・無塩バター
6 20	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツの酢の物 さつま揚げの味噌汁	牛乳 ピーチヨーグルト	牛肉・ちりめんじゃこ さつま揚げ・味噌 牛乳 ヨーグルト	ひじき・ごぼう・人参 切干大根・キャベツ わかめ・小松菜 玉ねぎ・黄桃缶	米 上白糖 ごま油
7 21	金	牛乳 サラダせん	菜飯 冷しゃぶ 茄子とベーコンのソテー じゃが芋のスープ	牛乳 じゃこトースト	豚肉・ベーコン 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	菜めしの素・キャベツ きゅうり・トマト・水茄子 玉ねぎ・人参 パセリ・青のり	米・ごまだれ なたね油・じゃが芋 食パン マヨネーズ
8 22	土	牛乳 ハッピーターン	ビビンバ風ごはん 中華スープ	お茶 ぼたぼた焼き 野菜クラッカー	牛肉	ねぎ・小松菜 人参・しめじ わかめ 玉ねぎ	米・上白糖 ごま油・ごま ぼたぼた焼 野菜クラッカー
24	月	牛乳 星たべよ	ご飯 レモンチキン ブロッコリーとツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 スティックケーキ	鶏肉・ツナ 牛乳 鶏卵 チーズ	レモン・インゲン ブロッコリー 人参 玉ねぎ・パセリ	米・なたね油 上白糖 和風ドレッシング ホットケーキミックス
11 25	火	牛乳 満月ポン	塩だれ豚丼 ほうれん草の和え物 なすの味噌汁	牛乳 にんじんポンチ	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・白ねぎ 人参・レモン しょうが・ほうれん草 水茄子・みかん缶・寒天	米・ごま油 片栗粉 上白糖 野菜ジュース
12 26	水	牛乳 味しらべ	ご飯 麻婆茄子 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	牛乳 フライドポテト	豆腐 豚ミンチ 赤だし 牛乳	水茄子・しょうが 玉ねぎ・人参 グリーンピース ブロッコリー・わかめ	米・なたね油 ごま油・片栗粉 ごま・上白糖・春雨 カットポテト・植物油
27	木	牛乳 ぱりんこ	おかかご飯 冷麺 ゆで卵	牛乳 きな粉蒸しパン	かつお節 焼き豚 鶏卵 牛乳・きな粉	コーン きゅうり トマト	米・上白糖 ごま・中華そば 冷やし中華スープ ホットケーキミックス
28	金	牛乳 サラダせん	ご飯 鮭のみりん焼き ひじき煮 しめじのすまし汁	牛乳 わらびもち	鮭・揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	ひじき インゲン 人参 しめじ・わかめ	米・なたね油 上白糖 わらび餅粉 黒砂糖

☆夏バテ予防のポイント☆

①ビタミンB1をとる。

★ビタミンB1の多い食べ物…豚肉・うなぎ・大豆製品・ごま・緑黄色野菜など

②旬の野菜や果物をとる。

③こまめな水分補給をする。

④冷たいものを取りすぎない。

