

8 月 献 立 表

日 曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1 土		ぶっかけそうめん、厚揚げと野菜の煮物、 果実	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	そうめん
2 日					
3 月		手作りチキンナゲット、ひじき炒め、 かき玉汁、果実	きな粉おにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
4 火		ゴーヤーチャンプル、海藻サラダ、 コンソメスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・果実	ご飯
5 水		鶏の香味焼き、小松菜としらすの和え物、 オニオンスープ	マーメイド蒸しパン、 牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
6 木	お点前	魚の照り焼き、コールスローサラダ、 ソーメン汁、果実	フルーツゼリー	牛乳・パン	ご飯
7 金	行勝散策(ひまわり)	ユーリンチー、野菜サラダ、味噌汁、果実	コーンフレーククッキー、 飲むヨーグルト	豆乳・ふかし芋	ご飯
8 土		親子丼、酢の物、果実	牛乳・果実	豆乳 ビスコ	ご飯
9 日					
10 月		五色焼き、野菜サラダ、清し汁、果実	じゃこピザ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11 火					
12 水		めひかりのから揚げ、春雨サラダ、 コンソメスープ	ジャムサンド、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
13 木			お菓子 牛乳	豆乳 ビスコ	
14 金			お菓子 牛乳	豆乳 クラッカー	
15 土			お菓子 牛乳	豆乳 ビスコ	
16 日					
17 月		10菜カレー、胡麻和え、果実	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
18 火	太陽スポーツ	魚のチーズフライ、かぼちゃのそぼろ煮、 わかめスープ、果実	ポテト餅、牛乳	豆乳・果物	ご飯
19 水	リトミック(未満児)	タンドリーチキン、ポテトサラダ、みそ汁、 果実	フルーチェ、ウエハース	牛乳・ちりめん	ご飯
20 木	お点前	魚の香味焼き、千切り大根の中華サラダ、 たまごスープ、果実	おからと人参のケーキ、 牛乳	牛乳・パン	ご飯
21 金		五目炒め豆腐、マカロニサラダ、冷汁、果実	芋ぜんざい、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
22 土		ジャージャーメン、酢の物、果実	牛乳・菓子	豆乳 ビスコ	ご飯
23 日					
24 月		タコライス、ひじきとツナのサラダ、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳・コーンフレーク	ご飯
25 火		魚のみそ煮、和え物、根菜汁	ぶどうゼリー	牛乳・果実	ご飯
26 水		野菜たっぷりキッシュ、野菜の昆布和え、 みそ汁、果実	豆腐ぱん、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
27 木	わくわくランチ お点前	しゃけご飯、唐揚げ、かぼちゃサラダ、 コーンスープ、果実	手作りミニメロンパン、 牛乳	ヨーグルト	ご飯
28 金	夏祭り(未満児) わくわくおやつ	魚のタルタルソースかけ、和風スパサラ、 すまし汁、果実	アイスクリーム (未満児フローズンヨーグルト) ウエハース	豆乳・パン	ご飯
29 土		冷し中華、さつまいもの甘煮、果実	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	中華麺
30 日					
31 月		ハヤシライス、ナムル、果実	あんこスティックパイ、 牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	530kcal	カルシウム	238mg
タンパク質	18.5g	鉄分	2.0mg
脂質	1.4g	塩分相当量	1.6g

なぜ夏バテになるの！？

夏は食べやすい糖質に偏る



たんぱく質不足で
血液や筋肉が上手く
作られない

ビタミンB1※が不足
して糖質をエネルギーに
変えられない



食欲低下、だるい等の夏バテ状態



夏バテ予防に
作ってみませんか？

簡単 ドライカレー

【材料 4人分】

豚挽肉	200g		
玉葱	中1個		
人参	1/2本	カレールウ	1/2箱
トマト	中1個	チューブ生姜	少々
パプリカ	2個	チューブニンニク	少々
水煮大豆	100g	サラダ油	大さじ1



【作り方】

- ①すべての野菜と大豆を粗みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉葱・人参・生姜・ニンニクを入れよく炒め、挽肉を加える。
- ③挽肉の色が変わったら、トマト・パプリカ・大豆を加えてさらに炒める。
- ④いったん火を止めて、刻んだカレールウを加えてよく混ぜ、再び火にかけて水気を飛ばしながら炒める。

夏バテにならない為に！

夏バテ予防

おすすめの
栄養素

※ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える栄養素。疲労回復に効果的！



豚肉

うなぎ

玄米

◎ビタミンC

疲労回復効果やストレス軽減、免疫力向上に効果的！



キウイ

パプリカ

ブロッコリー

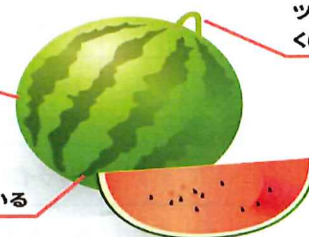
きせつの食べ物探偵団♪ 「すいか」

選び方

緑色が鮮やか

ツルの部分が
くぼんでいる

黒しみがはっきりしている



豆知識

カットしたものは切り口をラップし、冷蔵庫に入れましょう。
甘みを美味しく感じる適温は15℃です。
冷やし過ぎないようにし、冷蔵庫から出して、
少しおいてから食べるとよいです。

7月のパティシエさん



ぜんぶおなじ
おおきさにきるのは
むずかしいね。

おいしそう！
みんなよろこんで
たべてくれるかな？

