



はなほこども園

8月献立予定表

今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	476kcal	18.4	13.3	1.3
以上児	598kcal	21.0	15.0	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
1	土	冷凍チーズハンバーグ マカロニサラダ スープ オレンジ ご飯	牛乳 ハンバーグ チーズ コンソメ ヨーグルト	マカロニ 米 押麦 マヨネーズ	人参 コーン 大根 きゅうり 椎茸 オレンジ	肉だんご マカロニ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	未504 以571
3	月	鶏のレモン焼き キャベツサラダ 小魚佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏肉 ハム 煮干し 凍豆腐 味噌 ジョア	ごま きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	レモン トマト 葱 キャベツ 人参 きゅうり キウイ	鶏煮 キャベツ煮	牛乳	ジョア お菓子	530 671
4	火	夏野菜マーボー ひじきのごまマヨ和え すまし汁 メロン ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 まぐろ油漬缶 マーボー素 シャーベット	片栗粉 じゃが芋 ごま マヨネーズ 米 押麦	なす ビーマン 人参 椎茸 コーン ひじき キャベツ ブロッコリー チンゲン菜 メロン	肉豆腐 ひじき煮	牛乳	バビコ せんべい	416 558
5	水	肉詰めビーマン ねばねば和え 味噌汁 グレープフルーツ 若布ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 牛乳 卵 納豆 豆腐 油揚げ 味噌 乳酸菌飲料	パン粉 米 押麦 ハムチーズパン	ビーマン 玉葱 人参 トマト ほうれん草 オクラ なす 若布 グレープフルーツ	肉だんご 野菜煮	ヨーグルト	カルピスラッシー ハムチーズパン	487 606
6	木	鮭のねぎ味噌焼き かぼちゃ煮 ごま酢和え けんちん汁 すいか ゆかりご飯	ヨーグルト 鮭 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト	ごま こんにゃく 米 押麦	葱 南瓜 人参 ほうれん草 もやし 大根 ごぼう すいか れんこん	煮魚 煮浸し	ヨーグルト	ヨーグルト ビスケット	373 553
7	金	ピザバーグ ツナ和え 卵スープ バイン ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 凍豆腐 チーズ まぐろ油漬缶 ハム コンソメ	パン粉 米 押麦	玉葱 ビーマン 人参 トマト ほうれん草 もやし 若布 えのき バイン とうもろこし	肉だんご 野菜煮	牛乳	麦茶 ゆでとうもろこし	398 631
8(土) ~ 15(土)		全園児お弁当の日 ※デザートは園で準備します。							
17	月	チンジャオロース マカロニサラダ 野菜スープ グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ ヨーグルト コンソメ	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 ビーマン 筍 キャベツ コーン 大根 きゅうり ねぎ えのき グレープフルーツ	豚煮 マカロニ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	464 594
18	火	ひじきのつくね ツナ和え 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 まぐろ油漬缶 味噌 スキム	片栗粉 じゃが芋 ごま きび砂糖 米 押麦	ひじき 玉葱 人参 ほうれん草 もやし 若布 バナナ	つくね煮 野菜煮	ヨーグルト	ミルクティー お菓子	431 587
19	水	ポパイグラタン ブロッコリーサラダ スープ オレンジ コッペパン	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ 乳酸菌飲料 コンソメ	バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋 コッペパン	ほうれん草 玉葱 人参 ブロッコリー コーン チンゲン菜 オレンジ	ポテト煮 コンソメ煮	牛乳	カルピス お菓子	474 509

☆☆お弁当作りの注意点☆☆

❖赤・黄・緑の食べ物をバランス良く、野菜は必ず入れましょう！

普段食べている物を食べられる量詰めましょう。

❖食中毒予防のため

①おかずはよく加熱し、よく冷ましてから詰めましょう。

②果物や生野菜などの水分の多いものは控えましょう。(デザートは園で用意します。)

③ちくわやかまぼこ、チーズなど要冷蔵の物は加熱してから詰めましょう。キャンディーズ 不可。

❖安全面(誤飲防止)のため

①ピック類は入れないで下さい。(型抜きしたり、かわいいカップやホイール、バラ、のりなどを活用を)

②食材の大きさは普段たべている大きさの物を詰めましょう。(ミニトマトは大きさに注意)



※お弁当は保冷バックに
保冷剤と一緒に入れて下さ
い。持ち物には記名して下
さい。



日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	離乳食	おやつ		kcal
							9時	15時	
20	木	かつおフライ ひじきの炒り煮 沢煮わん キウイ ごま塩ご飯	牛乳 かつお 卵 さつま揚げ 凍豆腐	薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	生姜 ビーマン 人参 ひじき 大根 椎茸 小松菜 葱 ごぼう しめじ キウイ コーン	煮魚 ひじき煮	牛乳	麦茶 ♥ポテトバー	368 479
21	金	誕生会 カレーピラフ ポークンター すまし汁 切り干し大根サラダ ケーキ	ヨーグルト ベーコン 豚肉 竹輪 豆腐 油揚げ スキム	米 薄力粉 ケーキ カレー	玉葱 人参 椎茸 しめじ ビーマン 大根 トマト もやし きゅうり ほうれん草 みかん	豚煮 切り干し煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	488 625
22	土	豚皿 ゆで野菜 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 煮干し 味噌 ヨーグルト	しらたき 麩 押麦 マヨネーズ	玉葱 人参 葱 ブロッコリー キャベツ バナナ	豚煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	422 590
24	月	ビビンバ たたききゅうり ワンタンスープ キウイ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 味噌 スキム きな粉 コンソメ	ごま油 ごま 米 きび砂糖 押麦 しゅうまいの皮 上新粉 油	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 もやし きゅうり 玉葱 葱 キウイ 南瓜	そぼろ煮 野菜煮	ヨーグルト	麦茶 かぼちゃもち	412 576
25	火	豚肉のパン粉焼き キャベツサラダ 味噌汁 オレンジ ゆかりご飯	牛乳 豚肉 ハム 味噌 煮干し ジョア	パン粉 じゃが芋 油 米 チーズパン	ビーマン キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 若布 オレンジ	豚煮 キャベツ煮	牛乳	ジョア チーズパン	476 562
26	水	クリスマスチキン ブロッコリー炒め 味噌汁 すいか ゆかりご飯	牛乳 鶏肉 味噌 卵 魚肉ソーセージ 油揚げ チーズ	油 マヨネーズ コーンフレーク バター さつま芋 米 押麦	パセリ ビーマン 人参 ブロッコリー もやし 小松菜 すいか	鶏煮 コンソメ煮	牛乳	野菜ジュース お菓子 チーズ	479 579
27	木	ドライカレー 昆布と切り干し大根のサラダ スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 大豆 豚ひき肉 ハム カレールウ コンソメ	ごま 米 押麦	玉葱 人参 コーン グリンピース きゅうり 昆布 もやし 大根 椎茸 バナナ みかん	そぼろ煮 昆布煮	ヨーグルト	フルーツ ヨーグルト	423 573
28	金	厚揚げの肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ 煮干し	ごま油 片栗粉 米 押麦	ほうれん草 人参 葱 もやし のり 大根 玉葱 オレンジ コーン	肉豆腐 煮浸し	牛乳	麦茶 ゆでとうもろこし	470 553
29	土	おにぎり かぼちゃ煮 うどん バナナ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 うどん	若布 南瓜 人参 ほうれん草 バナナ	南瓜煮 うどん	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	578 687
31	月	許鶏 マカロニサラダ すまし汁 グレープフルーツ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 魚肉ソーセージ 豆腐 牛乳	片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 トマト 人参 筍 ビーマン 椎茸 葱 キャベツ コーン きゅうり 大根 グレープフルーツ	鶏煮 マカロニ煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	454 580

夏バテ防止の食べもの

●良質なたんぱく質

疲労回復 / 食欲増進
肉類・大豆・卵・乳製品



●ビタミン B1・B2

疲労回復 / エネルギーの代謝を上げる
豚肉・うなぎ・レバー



●ビタミンC

抗酸化作用 / 暑さへの抵抗力を高める
パプリカ・ブロッコリー・キウイ



●クエン酸

疲労回復 / 食欲増進
お酢・梅干し・レモン



暑さに負けないように、
しっかり食べて、
からだを休めましょう。



◎太字は、
カミカミメニューです。
◎♥マークは、
新メニューです。