

8月の献立表



◇◇◇食育クイズ◇◇◇ (正解は献立表の右下に)
 Q. すいかに含まれる水分はどのくらい? ①70% ②80% ③90%
 すいかの果汁には、ベータカロテンやビタミンB₆、カリウム、リコピンなどの栄養が含まれていますが、利尿作用が高く、体内のミネラルを排出する働きもあるので、食べ過ぎには注意を。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才	3・4・5才
							1・2才	1・2才
1(土) 17(月)	パン かぼちゃ	スパゲッティミートソース コールスローサラダ フルーツ	豚挽き肉 牛乳	スパゲッティ おせんべい ドーナツ	玉ねぎ・人参 ホールトマト缶 キャベツ・コーン	おせんべい 牛乳 牛乳 ドーナツ	601 546	21.1 19.9
3(月) 24(月)	さつま芋 かぼちゃ	胚芽入りご飯・豚肉の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 茄子とえのきの味噌汁・フルーツ	豚ロース	米 クロワッサン スイートポテト	玉ねぎ・コーン ブロッコリー・茄子 えのき・生姜	クロワッサン 麦茶 牛乳(幼児) スイートポテト	619 551	20.7 19.6
4(火) 22(土)	かぼちゃ パン	親子丼・フルーツ キャベツのおかか和え じゃが芋と小松菜の味噌汁	鶏もも肉 卵 かつお節	米 じゃが芋 ハネーヨーグルト	玉ねぎ・みつ葉 キャベツ・人参 小松菜・しめじ	ハネーヨーグルト リッツ・麦茶 牛乳 ビスケット	604 558	22.7 21.9
5(水)	さつま芋	胚芽入りご飯・カレーの煮つけ ブロッコリー・かぼちゃのそぼろあんかけ 麩と水菜の味噌汁・フルーツ	カレー 豚挽き肉	米 焼きそば	かぼちゃ ブロッコリー 水菜・大根	焼きそば 麦茶	612 520	26.4 23.8
6(木) 21(金)	かぼちゃ さつま芋	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 わかめサラダ・フルーツ 青梗菜のクリームスープ	木綿豆腐 豚挽き肉 牛乳	米 プリン フルーツヨーグルト	レタス・きゅうり 長ねぎ・にんにく 青梗菜・玉ねぎ	プリン・おせんべい 牛乳 リッツ・麦茶 フルーツヨーグルト	630 554	23.0 20.2
7(金) 25(火)	じゃが芋 じゃが芋	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き プチトマト・キャベツとコーンのサラダ 油揚げと根菜の味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 カステラ プリン	きゅうり・キャベツ 大根・人参 プチトマト・コーン	カステラ 牛乳 おせんべい プリン・牛乳	618 531	22.8 20.7
8(土)	パン	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ フルーツ	ベーコン ウィンナー 牛乳	スパゲッティ あんぱん	玉ねぎ・人参 ピーマン・セロリ きゅうり・キャベツ	クリームパン 牛乳	644 564	19.7 17.8
10(月) 29(土)	かぼちゃ パン	ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ	豚小間肉	米 じゃが芋 パウムクーヘン	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	パウムクーヘン 麦茶 麦茶 おせんべい	630 555	18.2 17.3
11(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・回鍋肉 もやしとハムの中華サラダ かき玉スープ・フルーツ	豚小間肉 ロースハム 卵	米 杏仁豆腐 おせんべい	キャベツ・ピーマン もやし・きゅうり 人参・水菜	杏仁豆腐 おせんべい 麦茶	609 555	19.5 18.7
12(水)	じゃが芋	三色丼・フルーツ ほうれん草のおかか和え なすと玉ねぎの味噌汁	豚挽き肉 卵 牛乳	米 マカロニきな粉	ほうれん草 人参・なす 玉ねぎ・水菜	マカロニきな粉 牛乳	617 551	26.1 23.7
13(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鮭の味噌焼き いんげんの胡麻和え・フルーツ はんぺんとみつ葉のすまし汁	鮭 はんぺん 牛乳	米 チーズトースト	いんげん・人参 みつ葉 えのき	チーズトースト 牛乳	601 536	26.8 24.2
14(金)	じゃが芋	冷やしうどん エビとゴーヤのかき揚げ フルーツ	えび しらす 卵	ゆでうどん 鮭チャーハン	人参・きゅうり もやし・かぼちゃ なす・ゴーヤ	鮭チャーハン 麦茶	623 518	18.6 15.4
15(土) 31(月)	パン かぼちゃ	夏野菜カレー シーザーサラダ フルーツ	豚小間肉 チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 桃ゼリー	玉ねぎ・人参 なす・いんげん レタス・きゅうり・水菜	おせんべい 麦茶 桃ゼリー おせんべい・麦茶	649 562	19.1 17.9
18(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・肉じゃが 大根サラダ・フルーツ キャベツと油揚げの味噌汁	豚小間肉 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 ジャムサンド	玉ねぎ・人参 きゅうり・大根 キャベツ	ジャムサンド 牛乳	603 547	23.0 20.8
19(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・麩とわかめのすまし汁 カジキマグロの胡麻ステーキ・フルーツ ほうれん草とちくわの胡麻和え	カジキマグロ ちくわ 牛乳	米 バター アイス	ほうれん草 わかめ 人参	アイス おせんべい 牛乳	635 556	22.9 20.5
20(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・いんげんのサラダ 鶏のバーベキューソース・プチトマト オクラとえのきの味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 牛乳	米 カステラ	プチトマト・コーン いんげん・オクラ えのき・人参	カステラ 牛乳	619 557	22.2 20.8
26(水)	さつま芋	すき焼き丼・フルーツ ほうれん草と人参の味噌汁 キャベツとじゃこのサラダ	豚小間肉 しらす	米 フレンチトースト	玉ねぎ・キャベツ 水菜・しそ・しめじ ほうれん草・人参	フレンチトースト 麦茶	618 565	24.0 21.6
27(木)	かぼちゃ	サンドパン(乳児:バターロール) タンドリーチキン・トマトサラダ 夏野菜とベーコンのスープ・フルーツ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	パン ケーキ	トマト・レタス・玉ねぎ きゅうり・セロリ なす・ズッキーニ	ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	605 515	21.3 19.8
28(金)	じゃが芋	ジャージャー麺・フルーツ ブロッコリーのナムル くずし豆腐のスープ	豚挽き肉 木綿豆腐	生中華めん 鮭おにぎり	長ねぎ・生姜 筍・なす・コーン ブロッコリー	鮭おにぎり 麦茶	637 567	26.0 22.7

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

* ★印は手作りおやつです。

2015 やまと第一保育園

食育クイズ正解 ③