



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	
昼食	御飯(麦入り)、おから入り鶏つくね、トマトときゅうりの和え物、納豆、味噌汁、すいか		御飯、麻婆豆腐、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、デラウェア		スタミナ冷やしラーメン、じゃがいもとひき肉の煮物、枝豆、すまし汁、バナナ		御飯、あじの蒲焼き、なすのひき肉炒め、味噌汁、すいか		食パン(いちごジャム)、かぼちゃグラタン、枝豆サラダ、スープ、デラウェア			
午後	牛乳、ごま黒糖蒸しパン		牛乳、大学かぼちゃ		牛乳、ココアラスク		牛乳、お好み揚げボール		牛乳、味噌バターコーン御飯			
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11		12	牛乳	13	
昼食	御飯(麦入り)、揚げ豆腐となす煮、五色和え、豚汁、すいか		御飯、鮭の味噌マヨ焼き、白和え、すまし汁、デラウェア		鶏肉の和風スバゲティ、小松菜サラダ、チーズ、すまし汁、バナナ		山の日		ロールパン、チキンごま照り焼き、海藻サラダ、スープ、デラウェア			
午後	牛乳、あんホットケーキ		牛乳、ミニアメリカンドッグ		牛乳、メロンパン風トースト				牛乳、カラフルおにぎり			
午前	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	
昼食	お弁当日		御飯(麦入り)、夏野菜カレー、ミモザサラダ、コーンソテー、スイカ		野菜たっぷり冷やしそうめん、かぼちゃの天ぷら、トマトの和風和え、バナナ		御飯、鯖の塩焼き、きゅうりとオクラの梅和え、味噌汁、すいか		食パン(ブルーベリージャム)、豚肉とトマトのソテー、コールスローサラダ、コーンクリームスープ、デラウェア			
午後	牛乳、おせんべい		牛乳、ミルクくずもち		牛乳、もちもちチーズパン		牛乳、おからドーナツ		牛乳、五平餅			
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の甘味噌炒め、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁、すいか		☆世界の料理~シンガポール~☆シンガポールライス、グリルチキン、シンガポールヌードル、スープ、デラウェア		冷やしサラダうどん、枝豆しゅうまい、ごぼうのやわらか煮、バナナ		☆誕生会メニュー☆お赤飯、煮込みハンバーグ、スバゲティサラダ、スープ、フルーツポンチ		ロールパン、チーズ入り卵焼き、トマトサラダ、豆乳スープ、デラウェア			
午後	牛乳、人参ポッキー		牛乳、じゃが揚げ餃子		牛乳、豆乳フレンチトースト		牛乳、チーズケーキ		牛乳、焼きおにぎり			
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳						
昼食	御飯(麦入り)、ピーマンと鶏肉のおかか炒め、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、デラウェア		♪夏まつりメニュー♪肉巻きおにぎり、茹でとうもろこし、じゃがバター、きゅうりの浅漬け、味噌汁、すいか		焼きそば、ひじきとコーンのサラダ、粉ふきいも、すまし汁、バナナ							
午後	牛乳、コーンフレーク		牛乳、チョコバナナ		牛乳、シュガートースト							

※献立は材料により変更になる場合があります。

8月は夏バテしないようスタミナのつくメニューと、食欲がわくメニューを盛り込んでいます。夏野菜をたくさん使用し、食事を通して夏バテ予防を行っています。暑さに負けない体力づくりには、十分な睡眠とバランスの取れた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ😊



	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	564	22.4	19.2	298	2.1	366	0.35	0.53	28	3.9	2
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	106	106	131	129	95	206	121	161	165	93	111
3才未満児	475	18.9	16.5	276	1.7	306	0.29	0.48	22	3.1	1.6
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	101	101	127	126	74	158	116	166	122	82	100