



	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	
昼食				御飯、あじの蒲焼き、じゃがいものそぼろ煮、味噌汁、すいか	ロールパン、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	スタミナ豚丼、もやしときゅうりのサラダ、味噌汁、バナナ	
午後				牛乳、黒糖ドーナツ	牛乳、焼きおにぎり	麦茶、かっぱえびせん	
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10	
昼食	御飯（麦入り）、夏野菜と鶏肉の甘酢あん、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、すいか	御飯、レバーのさっぱりねぎダシ、ほうれん草のごま和え、味噌汁、デラウェア	冷やしサラダうどん、しゅうまい、ごぼうのやわらか煮、バナナ	御飯、鯖の塩焼き、豚肉ときゃべつの塩昆布和え、味噌汁、すいか	食パン（ブルーベリージャム）、なすのミートグラタン、枝豆サラダ、スープ、デラウェア	お弁当	
午後	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、ココアポッキー	牛乳、みたらしトースト	牛乳、ニラチヂミ	牛乳、味噌バターコーン御飯		
午前	12	13 グリーンダカラ	14 グリーンダカラ	15 グリーンダカラ	16 牛乳	17	
昼食	振替休日	お弁当		お弁当		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	ハヤシライス、コーンサラダ、スープ、バナナ
午後		麦茶、せんべい	麦茶、キャラメルコーン	麦茶、ビスケット	牛乳、のり塩おにぎり	麦茶、せんべい	
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	
昼食	御飯（麦入り）、豚肉ともやしの梅肉炒め、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、すいか	中華丼、中華きゅうり、わかめスープ、デラウェア	スパゲティナポリタン、大豆サラダ、茹でとうもろこし、スープ、バナナ	御飯、鮭のマヨコーン焼き、白和え、けんちん汁、すいか	ロールパン、チキンカツ、千切りサラダ、スープ、デラウェア	てりたまチキン丼、大根とツナの和え物、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、おからホットケーキ	牛乳、青菜団子	牛乳、かぼちゃチーズトースト	牛乳、ひとくちミートパイ	牛乳、いなり寿司	牛乳、キャラメルコーン	
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31	
昼食	ドライカレー、ブロッコリーサラダ、チーズ、すいか	☆郷土料理～山形県～☆ 御飯、まぐろの味噌がらめ、青菜漬け風、すまし汁、デラウェア	冷やし中華、かぼちゃのごま和え、枝豆、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、煮込みハンバーグ、スパゲティサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	食パン（いちごジャム）、チキンごま照り焼き、海藻サラダ、スープ、デラウェア	焼き鯖のおろし丼、小松菜とコーンのごま和え、具だくさん味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、ウィンナーとねぎのお焼き	牛乳、キャラメルラスク	牛乳、黒ごまプリン	牛乳、おかかおにぎり	麦茶、かっぱえびせん	

※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きましょう。  
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	たんぱく	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	567	23	19	299	2.4	499	0.36	0.53	27	4	1.8
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	107	108	129	130	109	279	124	161	159	95	105
3才未満児	477	19	16.3	260	1.8	412	0.3	0.47	22	3.3	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	93	93	113	118	86	240	107	147	129	80	100