



8月予定献立表



1日あたりの栄養量
上段 エネルギー(kcal)
下段 たんぱく質(g)

日	曜	午前 おやつ	献立名	午後おやつ	主な材料			3才未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	牛乳	ツナマトスバゲティ コンソメスープ(おくら・もやし) 枝豆ポテトのサラダ	鮭おにぎり 麦茶	スパゲティ じゃが芋 砂糖 米	牛乳 ツナ 鮭	玉ねぎ しめじ トマト おくら もやし 枝豆 コーン	441 19.2
2	土	牛乳	チキンライス コンソメスープ(キャベツ・しめじ) マカロニサラダ	菓子 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ しめじ きゅうり	492 16.7
4	月	牛乳	ごはん みそ汁(豆腐・小ねぎ) 鶏肉のハーベキューソース ツナ野菜炒め	バナナ蒸しパン 麦茶	米 砂糖 油 小麦粉	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ 豆乳	こねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ビーマン	407 15.8
5	火	牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	じゃが芋もち 麦茶	米 砂糖 油 カレールウ じゃが芋 片栗粉 チーズ マヨネーズ	牛乳 豚肉 豚レバー	玉ねぎ なす スキニー キャベツ きゅうり コーン オレンジ	446 15.6
6	水	牛乳	枝豆ごはん みそ汁(大根・油揚げ) ひじき入り卵焼き にらもやしの中華あん	レモンゼリー 麦茶	米 砂糖 ごま 油 コーンフレーク	牛乳 しらす 豚肉 卵 ひじき きくらげ 油揚げ	枝豆 大根 人参 玉ねぎ もやし にら レモン 桃	501 19.8
7	木	牛乳	ごはん すまし汁(えのき・わかめ) 白身魚のトマト煮 切干大根煮	ジャムパン 麦茶	米 砂糖 食パン	牛乳 タラ 油揚げ わかめ	えのき 玉ねぎ トマト 切干大根 人参	454 20.3
8	金	牛乳	豚なす汁うどん コンソメポテト バナナ	ツナえのきおにぎり 麦茶	うどん ごま油 じゃが芋 米 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ	なす ねぎ 玉ねぎ バナナ えのき	441 15.7
9	土	牛乳	おにぎり 豚汁 大根ツナサラダ	菓子 牛乳	米 しらす ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	大根 人参 きゅうり	491 20.5
12	火	牛乳	ふわふわ丼 みそ汁(茄子・えのき) 小松菜のおかか和え	大学芋 麦茶	米 麩 砂糖 ごま 片栗粉 さつま芋	牛乳 豚肉 卵 豆腐	人参 玉ねぎ なす もやし 小松菜 いんげん えのき	456 18.6
13	水	牛乳	ごはん 春雨スープ 豚肉生姜焼き もやしの中華和え	桃ゼリー 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 春雨 ミレービスケット	牛乳 豚肉 きくらげ	ねぎ 玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり 人参 桃	483 16.8
14	木	牛乳	ごはん すまし汁(わかめ・小ねぎ) ハンバーグ ひじきときのこ煮	マカロニきな粉 麦茶	米 砂糖 マカロニ パン粉	牛乳 豚肉 油揚げ きな粉 わかめ ひじき	小ねぎ 玉ねぎ しめじ えのき 人参	423 18.9
15	金	牛乳	ジャージャー麺 じゃがバター バナナ	天かすおにぎり 麦茶	中華麺 砂糖 揚げ玉 片栗粉 じゃが芋 バター 米	牛乳 豚肉 豚レバー 青のり	玉ねぎ 生姜 にら バナナ	476 15.4
16	土	牛乳	豚丼 みそ汁(人参・豆腐) 浅漬け	菓子 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	478 19.7
18	月	牛乳	ごはん すまし汁(麩・小ねぎ) トンテキ風 キャベツの塩昆布サラダ	黒糖ちんすこう 麦茶	米 麩 ごま油 薄力粉 黒砂糖 油	牛乳 豚肉 昆布	小ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり コーン	476 15.4
19	火	牛乳	ハヤシライス オクラのおかか和え オレンジ	餃子ピザ 麦茶	米 油 砂糖 ハヤシルウ 餃子の皮 チーズ	牛乳 豚肉 豚レバー ツナ	玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり もやし ビーマン	464 20.5
20	水	牛乳	ゆかりごはん みそ汁(大根・人参) タンドリーチキン フレンチサラダ	お誕生日ケーキ 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 生クリーム	牛乳 鶏肉 卵	大根 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	537 18.1
21	木	牛乳	食パン 白身魚のマヨ焼き ラタトゥイユ バナナ	味噌ポテト 麦茶	食パン マヨネーズ オリーブオイル じゃが芋 砂糖	牛乳 メルルーサ	トマト ブロッコリー なす 玉ねぎ ニンニク ビーマン バナナ	352 14.5
22	金	牛乳	ミートソース コンソメスープ (キャベツ・えのき)枝豆サラダ	わかめおにぎり 麦茶	スパゲティ 砂糖 米 油	牛乳 豚肉 豚レバー わかめ	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき 枝豆 きゅうり コーン	453 20.6
23	土	牛乳	ツナピラフ 豆腐スープ 大根サラダ	菓子 牛乳	米 片栗粉 砂糖	牛乳 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 大根 きゅうり	493 20.5
25	月	牛乳	ごはん みそ汁(茄子・葱) 鶏つくね もやしのなめたけ和え	ココア蒸しパン 麦茶	米 ごま パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豆乳 ひじき	なす ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 もやし キャベツ えのき	446 18.7
26	火	牛乳	プルコギ丼 わかめスープ キャベツのゴママヨ和え	焼きそば 麦茶	米 砂糖 ごま 中華麺 マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ワカメ	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 小ねぎ キャベツ きゅうり	445 17.7
27	水	牛乳	ごはん すまし汁(高野豆腐・えのき) お好み焼き風卵焼き 小松菜とわかめのサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ	牛乳 高野豆腐 卵 豚肉 ヨーグルト 青のり わかめ	えのき キャベツ 小松菜 大根 コーン みかん バナナ	489 19.8
28	木	牛乳	ごはん みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) 白身魚の煮付け 春雨炒め	シュガートースト 麦茶	米 砂糖 食パン マーガリン 春雨	牛乳 たら	チンゲン菜 玉ねぎ もやし 生姜 ビーマン 人参	446 17.3
29	金	牛乳	カレーうどん 青のりポテト バナナ	きつねおにぎり 麦茶	うどん 片栗粉 じゃが芋 米 カレールウ 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 青のり	ねぎ 玉ねぎ 人参 バナナ	423 13.0
30	土	牛乳	麻婆豆腐丼 みそ汁(茄子・もやし) キャベツのゆかり和え	菓子 牛乳	米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 生姜 なす もやし キャベツ きゅうり	461 18.0

* アレルギーに関しては、基本除去食となり代替品での提供になります。

★ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ★

★プリスクレールディゾアンジェ★



給食だより 8月号



まぶしい太陽の陽射しが照り付け、食欲が下がり気味になるこの季節。つい冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因となるのでご飯をしっかりと食べるようにしましょう。見た目から食べたい！と思えるように、彩りのよい夏野菜をたくさん使った献立にしました。好き嫌いせずに食べて暑さに負けない体を作りましょう。

水分補給をしっかりとしよう！

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。子どもの身体の水分量は大人の約60%なのに、70～80%とかなり多めです。しかし、子どもの体は水分が出ていきやすくなっている為大人以上に水分を必要とします。熱中症は夏の暑い日差しの中で激しい運動だけでなく、室内でも起こることもあります。この時期にはたくさん汗をかくことを意識して、水分補給をいつも以上に心がけましょう。**のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をすることが大切です。**

水分補給のポイント

○朝起きたとき○

眠っている間に汗などで体内の水分が不足している為起きたら水分補給をしよう。

○食事中○

食事に飲むと水分補給だけでなく消化がスムーズになる。

○汗をかいた後○

運動して汗をかいたら水分補給をしよう。運動前に水分補給をすることも大切。

○寝る前○

睡眠中に失われる水分を補うため就寝前にも水分補給をしよう。



夏場に食欲増進する食べ物

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くする等さまざまな効果があります。

冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たいものの取り過ぎはお腹を冷やして様々なトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

今月のおすすめレシピ

～餃子ピザ～

作りやすい分量

餃子の皮・・・4枚

溶けるチーズ・・・10g

ケチャップ・・・小さじ2

玉ねぎ・・・1/8切れ

コーン・・・10g

ピーマン・・・1/2個

ツナ缶・・・10g

作り方

①玉ねぎ・ピーマンは薄くスライスしレンジでしんなりするまで加熱。

②①にツナ缶・コーンを混ぜておく。

③餃子の皮にケチャップを伸ばし②、チーズの順で乗せる。

④オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

お休みの日に色々な具をのせてクッキング！楽しめますよ♪



～プリスクレール ディゾ アンジェ～
～ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ&プチ～

