

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
3 17 31 月	鶏のレモンバターしょう油焼き ピーマンの甘酢炒め ズッキーニのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	507 kcal	17.5 g	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 厚揚げ ヨーグルト	レモン ピーマン パプリカ 玉葱 しめじ きゃべつ ズッキーニ 人参 えのき バナナ
4 18 火	かに玉あんかけ きゅうりの変わり漬け ごぼうと豚肉の味噌汁 すいか	ごはん	ペンネ ナポリタン 牛乳	567 kcal	21.7 g	米 三温糖 片栗粉 ごま油 マカロニ 油	牛乳 カニカマ 卵 豚肉 豆腐	長葱 人参 乾椎茸 きゅうり きゃべつ ごぼう すいか 玉葱 ピーマン
5 19 水	鮭の葱味噌焼き オクラのサラダ すまし汁 バナナ	ごはん	二色サンド 牛乳	551 kcal	21.4 g	米 三温糖 油 食パン	牛乳 鮭 ハム	長葱 きゅうり オクラ とまと 人参 えのき ほうれん草 わかめ バナナ ジャム
6 20 木	キーマカレー 豆苗と豚しゃぶのサラダ 茄子とシメジのスープ オレンジ	麦ごはん	シャーベット 牛乳	555 kcal	21.1 g	米 大麦 油 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 シャーベット	玉葱 人参 トマト 豆苗 なす もやし シメジ オレンジ
7 21 金	豆腐とひじきの春巻き チョレギサラダ 冬瓜のスープ バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	506 kcal	18.7 g	米 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐	ひじき 長葱 レタス きゅうり 人参 わかめ のり 冬瓜 いんげん バナナ
1 8 22 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
10 24 月	凍り豆腐のふわふわ煮 大豆もやしの香り和え オクラの味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	473 kcal	16.8 g	米 三温糖 ごま油	牛乳 高野豆腐 鶏肉 卵 ヨーグルト	乾椎茸 人参 ほうれん草 きゅうり もやし 南瓜 玉葱 オクラ バナナ
11 25 火	青椒肉絲 棒棒鶏 五目スープ すいか	ごはん	ステーキ メロンパン 牛乳	641 kcal	19.7 g	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 食パン バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	ピーマン 竹の子 人参 きゅうり レタス トマト きゃべつ モヤシ 玉葱 すいか
12 26 水	ホキの照り焼き 切干大根のソテー もろこしすいとん バナナ	ごはん	高野豆腐のあべかわ 牛乳	608 kcal	22.7 g	米 三温糖 油 小麦粉 片栗粉	牛乳 ホキ 豚肉 高野豆腐 きな粉	切干大根 人参 ピーマン いんげん コーン 大根 しめじよ 長葱 バナナ
13 27 木	ポークケチャップ きゅうりのナムル 冬瓜カレー オレンジ	麦ごはん	イチゴ ババロア 牛乳	666 kcal	27 g	米 大麦 油 三温糖 ごま油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	玉葱 いんげん きゅうり もやし わかめ コーン 人参 冬瓜 オレンジ ジャム
14 28 金	チキテキ コールスローサラダ トマトと卵の味噌汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	500 kcal	18.9 g	米 小麦粉 油 三温糖	牛乳 鶏肉 卵	きゃべつ きゅうり セロリ 人参 とまと 玉葱 バナナ
15 29 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
8月の保育園での予定平均エネルギー量557kcal				8月の保育園での予定平均たんぱく質量20.6g				
8月の保育園での予定平均塩分量1.6g				8月の保育園での予定平均カルシウム量299g				

夏バテにならない食事

食欲がなくて体がだるい……

大人でもつらい夏バテですが、最近はお子様の夏バテも増えています。夏バテにならないためには、力のもとになるたんぱく質や、汗をかくことで失われるビタミンB₁、ビタミンC、ミネラルなどを積極的にとりましょう。

《おすすめ食材》

疲労回復に効く
ビタミンB₁が豊富



たんぱく質や
ビタミンCが豊富



ビタミンCが豊富

