

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 体の調子をよくなる食品
				エネルギー	たんぱく質			
1 15 29 月	鶏肉のレモンバター醤油焼き 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 せんべい 麦茶	478 kcal	18 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	レモン果汁 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
2 16 30 火	かに玉あんかけ きゅうりの変わり漬け わかめスープ オレンジ	ごはん	二色サンド 牛乳	500 kcal	19.5 g	米 三温糖 片栗粉 ごま油 食パン	牛乳 カニカマ 卵 鶏肉	長葱 人参 乾椎茸 きゅうり きゃべつ わかめ しめじ オレンジ ジャム
3 17 31 水	鮭のネギみそ焼き オクラのサラダ すまし汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	519 kcal	22.9 g	米 三温糖 油	牛乳 鮭 ハム なると ツナ	長葱 きゅうり オクラ トマト 人参 ごぼう ほうれん草 バナナ 塩昆布
4 18 木	キーマカレー 豆苗と豚しゃぶのサラダ 茄子としめじのスープ すいか	麦ごはん	イチゴミルクプリン 牛乳	580 kcal	22.2 g	米 大麦 油 小麦粉 三温糖	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト 豆苗 もやし ナス しめじ すいか
5 19 金	ホキの照り焼き チョレギサラダ 冬瓜スープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	452 kcal	20.4 g	米 三温糖 小麦粉 ごま油	牛乳 ホキ 豚肉 カニカマ	レタス きゅうり 人参 わかめ 海苔 冬瓜 いんげん バナナ
6 20 土	豚もやしの焼肉炒め スパゲティサラダ かき玉わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	459 kcal	16.5 g	米 小麦粉 小麦粉 ごま油 スパゲティ	豚肉 ツナ 卵 牛乳	もやし 人参 ピーマン きゃべつ きゅうり コーン 長葱 えのき わかめ バナナ
8 22 月	凍り豆腐のふわふわ煮 大豆もやしの香り和え 味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	446 kcal	17.3 g	米 三温糖 小麦粉 ごま油	牛乳 凍り豆腐 鶏肉 卵 カニカマ 豚肉 ヨーグルト	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
9 23 火	青椒肉絲 棒棒鶏 五目スープ オレンジ	ごはん	シャーベット 牛乳	525 kcal	21.9 g	米 片栗粉 小麦粉 三温糖 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 なると シャーベット	ピーマン 竹の子 人参 きゅうり レタス トマト きゃべつ もやし オレンジ
10 24 水	さっぱり蒸し鮭 切干大根のソテー もろこしすいとん バナナ	ごはん	ペンネナポリタン 牛乳	470 kcal	19.8 g	米 小麦粉 小麦粉 ごま油 マカロニ 油	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉	人参 玉葱 切干大根 ピーマン もやし コーン 大根 ごぼう しめじ バナナ
11 25 木	ポークケチャップ きゅうりのナムル 冬瓜カレー すいか	麦ごはん	黒糖蒸しパン 牛乳	610 kcal	20 g	米 大麦 小麦粉 三温糖 小麦粉 ごま油 バター 小麦粉 HM 粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	玉葱 きゅうり もやし わかめ コーン 人参 冬瓜 すいか
12 26 金	チキテキ コールスローサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	464 kcal	18.8 g	米 小麦粉 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏肉 ハム 卵	きゃべつ きゅうり コーン 人参 トマト 玉葱 バナナ
13 27 土	煮込みハンバーグ 野菜サラダ 春雨のスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	425 kcal	15.9 g	米 パン粉 小麦粉 三温糖 春雨	豚肉 豆腐 卵 なると 牛乳	玉葱 レタス きゅうり コーン 人参 椎茸 バナナ
8月の保育園での予定平均エネルギー量504kcal				8月の保育園での予定平均たんぱく質量20.1g				
8月の保育園での予定平均塩分量1.5g				8月の保育園での予定平均カルシウム量297g				

知って得する栄養素のはなし

カルシウム

カルシウムは体の機能の維持や調節に欠かせないミネラルの一つで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1～6歳児の子どもは1日400～600mgとることが推奨されています。

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収効率が高まります。一方、肉類やインスタント食品などに多く含まれるリンを過剰摂取すると、カルシウムの吸収が阻害されるので注意が必要です。

カルシウム含有量

- 牛乳コップ1杯 (200g)・・・220mg
- プロセスチーズ1切れ (20g)・・・126mg
- ししゃも3尾 (45g)・・・149mg
- 桜エビ大さじ1 (5g)・・・100mg
- 木綿豆腐1/2丁 (150g)・・・180mg
- ひじき煮物1皿分 (10g)・・・140mg
- 小松菜1/4束 (70g)・・・119mg



8月

・31日(水) 誕生会