

日 曜日	献立	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			
1 15 29 月	とりにく 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	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	373 kcal	19.4 g	バター 三温糖 ごま油 片栗粉	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	かにたま 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	にしよく 二色サンド ぎゅうにゅう 牛乳	344 kcal	17.3 g	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	さけ 鮭のネギみそ焼き オクラのサラダ すまし汁 バナナ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	394 kcal	25 g	三温糖 油 米	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 とうみょう ぶた 豆苗と豚しゃぶのサラダ なす 茄子としめじのスープ すいか	イチゴミルクプリン ぎゅうにゅう 牛乳	424 kcal	19.2 g	油 ごま油 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 チコレギサラダ とうがん 冬瓜スープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	327 kcal	21.7 g	三温糖 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	ぶた 豚もやしの焼肉炒め スパゲティサラダ かきたま かき玉わかめスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	552 kcal	21.3 g	米 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	こお どうぶ 凍り豆腐のふわふわ煮 だいず 大豆もやしの香りあえ みそしる 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	326 kcal	17.3 g	三温糖 ごま油	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	ちんじやおろーすー 青椒肉絲 ばんばんじー 棒棒鶏 ごもく 五目スープ オレンジ	シヤーベツト ぎゅうにゅう 牛乳	387 kcal	21.4 g	片栗粉 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 なると シヤーベツト	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	む さけ さっぱり蒸し鮭 きりほしだいこん 切干大根のソテー もろこしすいとん バナナ	ペンネナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	386 kcal	22.4 g	ごま油 小麦粉 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 とうがん 冬瓜カレー すいか	こくとうむ 黒糖蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	536 kcal	21.6 g	油 三温糖 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 みそしる 味噌汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	377 kcal	21.3 g	小麦粉 油 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	にこ 煮込みハンバーグ やさい 野菜サラダ はるさめ 春雨のスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	506 kcal	20.2 g	米 パン粉 油 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387kcal					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2.0g					8月の保育園での予定平均カルシウム量228g		

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