

令和3年 8月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ
			主菜	副菜	
月	23	ビスケット お茶	千草焼き	スティック野菜 (人参・きゅうり) えのきのみそ汁	ゼリーヨーグルト(イチゴ味) クラッカー
火	17	ヨーグルト お茶	さばの塩焼き	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのすまし汁	キャロットケーキ 牛乳100ml
	31		トーフミールの炒り煮	野菜のスープ バナナ	ナポリタン お茶
水	18	オレンジ お茶	鶏の照り焼き	即席漬け レタスとトマトのスープ	ココアプリン クラッカー
木	5	せんべい お茶	レバーのカレー揚げ	豆腐のすまし汁	焼きおにぎり お茶
	19 食育の日		めかじきのエスカベージュ	コーンポタージュ	スイカ せんべい
金	6 やさいの日 20	きゅうり 牛乳	八宝菜	なすのみそ汁 トマト	とうもろこし 牛乳
土	7 21	クラッカー 牛乳	肉野菜炒め	中華スープ	塩せんべい 牛乳
月	16 30	ビスケット お茶	ちくわの鶏みそ煮	おくらのすまし汁	枝豆せんべい 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
火	10 24	ヨーグルト お茶	つるるん炒め	じゃがたまスープ	コーンのうす焼き 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
水	11	オレンジ 牛乳	カレー	三色ナムル	甘辛せんべい 牛乳
	25 お楽しみ献立		ジャージャーめん	かまぼこのすまし汁	バイクドポテト 牛乳
木	12 26	せんべい お茶	なすのミートグラタン	夏野菜のみそ汁	ぷるぷるミルク(イチゴ味) クラッカー
金	13 27	きゅうり お茶	キャベツとウインナーのソテー	わかめのすまし汁	13日: 塩せんべい お茶 27日: ピザトースト 牛乳100ml
土	14 28	クラッカー 牛乳	厚揚げのみそ炒め	コーンと野菜のスープ	揚げせんべい 牛乳

食育のテーマ



「夏野菜をおいしくいただきますよう」

園で生長した夏野菜が収穫できる時期になりました。
 沢山収穫され、味の良い食べごろのことを「旬」と呼びます。
 旬の食べ物はこの時期のからだが必要とする栄養を多く含んでいます。
 今月の給食にも、「旬」をむかえた夏野菜が沢山出てきます。
 どんな食べ物が使われているのか、探してみましょう。



夏に旬を迎える食べ物は野菜や果物、魚があるよ!

項目	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	8月分	給与目標	8月分	給与目標
熱量 (kcal)	363 (204)	390 (200)	466	490
たんぱく質 (g)	18.7 (12.9)	18.5 (14.4)	18.8	18.4
脂質 (g)	17.1 (10.5)	15.5 (10.4)	15.5	13.6
カルシウム (mg)	228 (84)	230 (100)	226	210
食塩 (g)	1.8 (1.4)	1.6 (1.2)	1.5	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです

*幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です