

# 2022年 8月 予定献立表

白鳩保育園

| 月                     | 火                    | 水                     | 木                  | 金                   | 土          |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|------------|
| 1                     | 2                    | 3                     | 4                  | 5                   | 6          |
| カルピス煎餅                | リゴジェース煎餅             | カルピス煎餅                | リゴジェース煎餅           | カルピス煎餅              | ジュース煎餅     |
| 三色丼の具                 | 鮭の西京焼き               | 野菜たっぷり夏麻婆             | 豆腐ごーんみそ焼き          | 枝豆とじゃこのご飯の具         | パン         |
| さつまいもやうりんの酢の物         | 春雨とともやしのソテー          | 粉かき芋                  | じゃがいもやうりの煮物        | 豚肉と野菜のカレー炒め         | ジュース       |
| 玉ねぎのみそ汁               | 豆腐のスーウ               | にんじんのじゃこ和え            | すまし汁               | みそ汁                 |            |
| 果物                    | 果物                   | 果物                    | 果物                 | 果物                  |            |
| 午後のおやつ                | 午後のおやつ               | 午後のおやつ                | 午後のおやつ             | 午後のおやつ              | 午後のおやつ     |
| ライオンボール<br>果物<br>牛乳   | ポテト餅<br>果物<br>牛乳     | 鮭おにぎり<br>果物<br>牛乳     | えびご飯<br>果物<br>牛乳   | にんじんもち<br>果物<br>牛乳  | 菓子<br>ジュース |
| 8                     | 9                    | 10                    | 11                 | 12                  | 13         |
| リゴジェース煎餅              | カルピス煎餅               | リゴジェース煎餅              | 山の日                | リゴジェース煎餅            |            |
| ひじきボールの甘酢煮            | 鶏肉のステーキトッピング         | 揚げ豆腐                  |                    | 豚肉のごまみそ焼き           |            |
| 卵の花                   | ひいきとさつまいものサラダ        | フランクにんじん              |                    | いんげんやうりのソテー         |            |
| 果物                    | えのきのみそ汁              | 夏豚汁                   |                    | オクラのスーウ             |            |
| 果物                    | 果物                   | 果物                    |                    | 果物                  |            |
| 午後のおやつ                | 午後のおやつ               | 午後のおやつ                | 午後のおやつ             | 午後のおやつ              | 午後のおやつ     |
| チャーハンおにぎり<br>果物<br>牛乳 | キヤロットケーキ<br>果物<br>牛乳 | かぼちやの豆腐パン<br>果物<br>牛乳 |                    | 菓子<br>ジュース          |            |
| 15                    | 16                   | 17                    | 18                 | 19                  | 20         |
| リゴジェース煎餅              | カルピス煎餅               | リゴジェース煎餅              | カルピス煎餅             | カルピス煎餅              | ジュース煎餅     |
| クリームシチュー              | チキンカレー               | 鮭のササギ焼き               | 鶏だんごのチリ鍋           | カレー                 | パン         |
| 野菜のおかか和え              | きゅうりの昆布和え            | 昆布の煮物                 | ひきとやが芋の炒り煮         | 野菜のおかか和え            | ジュース       |
| 果物                    | チンゲン菜のみそ汁            | きゅうりのゆかり和え            | 果物                 | 果物                  |            |
| 午後のおやつ                | 午後のおやつ               | 午後のおやつ                | 午後のおやつ             | 午後のおやつ              | 午後のおやつ     |
| 菓子<br>ジュース            | 菓子<br>ジュース           | カルピスおにぎり<br>果物<br>牛乳  | おさがごご飯<br>果物<br>牛乳 | 昆布おにぎり<br>果物<br>牛乳  | 菓子<br>ジュース |
| 22                    | 23                   | 24                    | 25(お祭りごっこ)         | 26                  | 27         |
| カルピス煎餅                | リゴジェース煎餅             | カルピス煎餅                | カルピス煎餅             | リゴジェース煎餅            | ジュース煎餅     |
| 彩り酢豚                  | 豚ひき肉のたまねぎソース         | カラフルチキンオムレツ           | 焼きそば               | 豚肉のごん焼き             | パン         |
| 春雨の酢の物                | にんじんのソテーサラダ          | 野菜のごま和え               | フランクソース            | ピーマンのソテー和え          | ジュース       |
| じゃがいものみそ汁             | 切り干し大根のみそ汁           | 納豆汁                   | 揚げうどん              | 豆腐のすまし汁             |            |
| 果物                    | 果物                   | 果物                    | すいか                | 果物                  |            |
| 午後のおやつ                | 午後のおやつ               | 午後のおやつ                | 午後のおやつ             | 午後のおやつ              | 午後のおやつ     |
| ナポリパスタ<br>牛乳          | 枝豆のケーキ<br>果物<br>牛乳   | ピザトースト<br>果物<br>牛乳    | お楽しみお菓子<br>ジュース    | ソーセージパイ<br>果物<br>牛乳 | 菓子<br>ジュース |
| 29                    | 30                   | 31                    |                    |                     |            |
| カルピス煎餅                | リゴジェース煎餅             | カルピス煎餅                |                    |                     |            |
| ミートボールのトマトソース         | 豚のごまみそ焼き             | 豚肉の生姜焼き               |                    |                     |            |
| 切り干し大根のサラダ            | きんぴらごぼろ              | オクラとちくわの塩巻和え          |                    |                     |            |
| 果物                    | 小松菜のみそ汁              | 豆乳汁                   |                    |                     |            |
| 果物                    | 果物                   | 果物                    |                    |                     |            |
| 午後のおやつ                | 午後のおやつ               | 午後のおやつ                | 午後のおやつ             | 午後のおやつ              | 午後のおやつ     |
| 豚五目おにぎり<br>果物<br>牛乳   | かぼちやチツツ<br>牛乳        | コーントースト<br>果物<br>牛乳   |                    |                     |            |

\*材料の都合により献立を変更する場合があります。

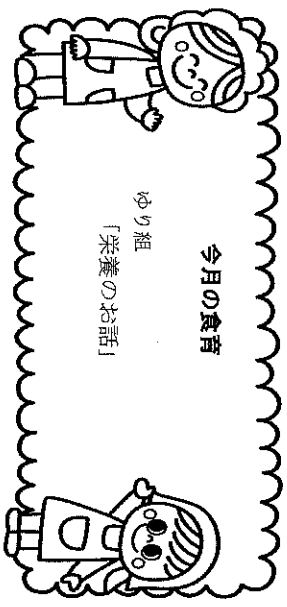
## 8月



### カルシウムの話

カルシウムは体の機能の指示や調節に欠かせないミネラルのひとつで、歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮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を多く含む魚類やキノコ類と一緒に摂取することで吸収率が高まります。一方、肉類やイソフラボン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。



| 1人1日<br>平均栄養量 | エネルギー<br>(Kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂肪<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|---------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 3歳未満児         | 494             | 19.2         | 17.5      | 255           | 1.3          |
| 3歳以上児         | 413             | 18.8         | 18.4      | 241           | 1.6          |

\*3歳以上児はおかずのみの数値です。