

# 2022年 8月 献立予定表

日	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	未満児kcal	以上児kcal	
1	月	牛乳	親子丼 きゅうりとわかめのポン酢和え じゃが芋とほうれん草の味噌汁 パナナ	ブルーベリーマフィン 牛乳	523	593	
2	火	ヨーグルト	冷やし中華 チキンナゲット えのきと葱のすまし汁 オレンジ	牛乳くずもち 麦茶	518	584	
3	水	ポーロ 麦茶	クッキング保育(フルーツポンチ) ツナとトマトの冷製パスタ カルピス 枝豆	ココア揚げパン 牛乳	553	601	
4	木	カルピス	ごはん ひじき入りオムレツ フレンチブロッコリー かまぼこしめじのすまし汁 すいか	野菜スティック ヨーグルトドリンク	501	557	
5	金	牛乳	ごはん サーモンステーキ ピーナッツ和え なすと玉葱の味噌汁 プルーン	ミニドーナツ ヤクルト	547	612	
6	土		キーマカレー 牛乳 パナナ	せんべい ジュース			
8	月	野菜ジュース	ごはん ミートローフ きのこ入りサラダ そうめんとなるとのすまし汁 パイン	あんホイップサンド カルピス	554	608	
9	火	牛乳	ツナロールコーン 夏野菜のラタトゥイユ 卵スープ デラウエア	チーズおかおにぎり 麦茶	511	578	
10	水	バナナ 麦茶	ごはん 南瓜コロッケ 大根の納豆和え 豆腐と小松菜の味噌汁 ゼリー	とうもろこし 牛乳	527	591	
12	金	牛乳	ごはん プルコギ トマトの和風マリネ オクラのスープ パナナ	じゃがバター 野菜ジュース	511	578	
13	土		お弁当の日 牛乳	氷菓子 パウムクーヘン			
15	月		お弁当の日 スポロン	氷菓子 コーン菓子			
16	火		お弁当の日 牛乳	氷菓子 ポテト菓子			
17	水	カルピス	カレーライス 海藻サラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	バナナクレープ 麦茶	533	608	
18	木	ポーロ 麦茶	ごはん 擬製豆腐 涼伴三絲 なすの味噌汁 パナナ	ジャムヨーグルト	532	588	
19	金	ヨーグルト	マーボーなす チョレギサラダ 中華風コーンスープ スイカ	胡麻サブレ カルピス	494	553	
20	土		ジャージャー麺 スポロン オレンジ	パイ菓子 牛乳			
22	月	カルピス	ごはん 魚のラビコットソースかけ ジャーマンポテト ブロッコリースープ デラウエア	フルーツサンド 牛乳	531	609	
23	火	牛乳	ごはん 厚揚げの味噌炒め ヨーグルトサラダ しらすのすまし汁 枝豆	ニラのおやき 麦茶	527	592	
24	水	ヨーグルト	ピザトースト ガーリックサラダ 豆乳スープ オレンジ	鶏飯おにぎり 麦茶	532	592	
25	木	牛乳	<b>誕生会</b>				
26	金	野菜ジュース	サラダそうめん 芋天 フルーツヨーグルト	お麩のきな粉ラスク 牛乳	548	617	
27	土		豚丼 牛乳 グレープフルーツ	ポーロ ジュース			
29	月	牛乳	ごはん ジャポネハンバーグ 人参のマリネ風サラダ きのこのすまし汁 パナナ	チーズスコーン カルピス	528	588	
30	火	バナナ 麦茶	ごはん ヤンニョムチキン レインボーサラダ 夏野菜の豚汁 ゴールドキウイ	オレンジフローズン	507	587	
31	水	ヨーグルト	ビビンバ丼 ツナじゃが煮 ふわふわトマトスープ パイン	アメリカンドック 牛乳	519	592	

## もっと知ろう！おやつのこと

めざましく成長することも私たちは多くのエネルギーや栄養素を必要としていますが、一度に多くの量をとることができません。消化吸収の未熟な子どもにとっておやつはエネルギー、栄養素、水分を補給する「4回目の食事」です。

Q 回数はいくつ？

1日1～2回が目安です。離乳食が完了したころから取り入れていきましょう。

Q 時間は？

次の食事まで2～3時間あくように時間を決めましょう。目安は午前10時前後、午後なら3時前後です。

Q 量は？

欲しがらだけ与えないように配慮が必要です。次の食事が進まないようなら次回から量を減らしましょう。

Q おやつに適するものは？

食事できりにくい芋類、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、季節の果物、おにぎりなどがおすすめです。飲み物は水やお茶、牛乳がよいです。

Q 市販のお菓子を与えるときの注意点は？

塩味、甘味、香辛料の強いお菓子は気を付けます。袋菓子は皿などに取り分けて食べすぎに注意！



## HAPPY BIRTHDAY

### 誕生会メニュー



- わかめしらすおにぎり
- いろいろパン
- 唐揚げ薬味ソース
- チップスサラダ
- 皮付きフライドポテト
- そうめん汁
- チーズ
- 生パン
- ジュース

♡おたのしみメニュー♡

