



# 8月の献立



社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R8.8.1

| 日  | 曜 | 未満児おやつ   | 昼食                                 | 午後間食                                  | 離乳食                       |
|----|---|----------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1  | 土 | お茶 せんべい  | チキンライス コーンスープ                      | お茶<br>ビスケット                           | 野菜雑炊 マッシュポテト              |
| 3  | 月 | 牛乳 バナナ   | 豚肉のケチャップ炒め トマト<br>豆腐スープ            | ミルク<br>クラッカー                          | そぼろ煮 トマト煮<br>豆腐スープ        |
| 4  | 火 | ジョア      | 焼きそば 鶏肉の照り焼き ポテト<br>とうもろこし りんごジュース | バナナ(3.4.5 歳児)<br>ぶどうゼリー(0.1.2 歳児)     | じゃが芋の旨煮<br>スティック野菜 味噌汁    |
| 5  | 水 | 牛乳 オレンジ  | 魚のカレー焼き 和風サラダ<br>とうがんのスープ          | 牛乳<br>トマトジャムサンド★                      | 魚のおろし煮 とうがん煮<br>すまし汁      |
| 6  | 木 | お茶 せんべい  | 甘辛肉団子 ブロッコリーの中華あえ<br>春雨スープ         | 牛乳<br>せんべい                            | ブロッコリーの旨煮<br>そぼろ煮 野菜スープ   |
| 7  | 金 | りんごジュース  | ハヤシライス ツナサラダ チーズ                   | 牛乳<br>ビスケット                           | きゅうりあん<br>さつま芋の旨煮 すまし汁    |
| 8  | 土 | お茶 せんべい  | パン チーズ りんごジュース                     | お茶 せんべい                               | 味噌雑炊 かぼちゃの旨煮              |
| 10 | 月 | 牛乳 ボーロ   | 牛肉といんげんの炒め物 トマト<br>野菜スープ           | アイスクリーム(2.3.4.5 歳児)<br>みかんゼリー(0.1.歳児) | そぼろ煮 野菜の旨煮<br>トマトスープ      |
| 12 | 水 | ヨーグルトあえ  | 焼きシューマイ スパサラダ<br>中華スープ             | ミルクココア<br>クラッカー                       | キャベツのそぼろ煮<br>きゅうりあん 味噌汁   |
| 13 | 木 | お茶 せんべい  | 白味噌ポトフ 春雨のごま酢あえ<br>ポイルウインナー        | ミルク<br>せんべい                           | じゃが芋の旨煮<br>スティック野菜 すまし汁   |
| 17 | 月 | お茶 せんべい  | なす味噌炒め きゅうりの中華あえ<br>ポテトスープ         | ミルク<br>せんべい                           | きゅうりのそぼろ煮<br>野菜の旨煮 ポテトスープ |
| 18 | 火 | 牛乳 バナナ   | 鶏肉のオーロラソース ごま酢あえ<br>味噌汁            | カラフルゼリー★                              | そぼろ煮 スティック野菜<br>味噌汁       |
| 19 | 水 | お茶 ボーロ   | 夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ                 | 牛乳<br>クラッカー                           | 肉じゃが 野菜の旨煮<br>すまし汁        |
| 20 | 木 | みかんヨーグルト | 江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ トマト                 | 牛乳<br>マドレーヌ★                          | しらすあん<br>かぼちゃの旨煮 味噌汁      |
| 21 | 金 | 牛乳 オレンジ  | とうがん煮 バナナ<br>切干大根のごまヨネーズあえ         | お茶<br>じゃこおにぎり★                        | とうがん煮<br>スティック野菜 すまし汁     |
| 22 | 土 | お茶 せんべい  | スパゲティイタリアン チーズ                     | お茶 ビスケット                              | 野菜雑炊 マッシュポテト              |
| 24 | 月 | ジョア      | ガパオライス ドレッシングサラダ<br>コーンかきたまスープ     | アイスクリーム(2.3.4.5 歳児)<br>りんごゼリー(0.1.歳児) | トマトのそぼろ煮<br>きゅうりあん すまし汁   |
| 25 | 火 | ヨーグルトあえ  | タンドリーチキン フレンチサラダ<br>ミネストローネ        | ミルクココア<br>せんべい                        | そぼろ煮 野菜の旨煮<br>味噌汁         |
| 26 | 水 | 牛乳 バナナ   | かぼちゃとなすのミートソースがけ<br>バナナ かきたまスープ    | 牛乳<br>ジャムサンド★                         | かぼちゃの旨煮<br>スティック野菜 すまし汁   |
| 27 | 木 | フルーツポンチ  | 魚の香り揚げ 納豆あえ 味噌汁                    | ヨーグルトあえ★                              | 魚の野菜あんかけ<br>とうがん煮 味噌汁     |
| 28 | 金 | お茶 ボーロ   | 豚肉と大豆の磯煮 バナナ<br>ほうれん草のお浸し          | 牛乳<br>ビスケット                           | ほうれん草の旨煮<br>そぼろ煮 すまし汁     |
| 29 | 土 | お茶 せんべい  | チャーハン 春雨スープ                        | お茶 せんべい                               | 味噌雑炊 かぼちゃの旨煮              |
| 31 | 月 | ヨーグルトあえ  | ひじき入り肉じゃが バナナ<br>キャベツのごまヨネーズあえ     | ミルク<br>クラッカー                          | ひじき肉じゃが<br>スティック野菜 すまし汁   |

全児主食・・・ごはん

4日(火)・・・ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

熱中症予防 ～食事のポイント～

毎日暑い日が続いています。冷たいものを飲みすぎたり、食欲がなくなり簡単な食事になってしまい体調を崩しやすい時期です。こまめな水分補給やバランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ疲れを溜めないことが熱中症への抵抗力を高めます。生活習慣を整えて暑い夏を乗り切りましょう。

## ★松陽こども園栄養目標量★

|          | エネルギー   | タンパク質      | 脂質         | 食塩     |
|----------|---------|------------|------------|--------|
| 【1～2 歳児】 | 450kcal | 11.0～22.0g | 9.0～14.0g  | 1.4 未満 |
| 【3～5 歳児】 | 550kcal | 15.5～25.0g | 14.0～20.0g | 1.6 未満 |

## ★8月平均栄養量★

|          | エネルギー   | タンパク質 | 脂質    | 食塩     |
|----------|---------|-------|-------|--------|
| 【1～2 歳児】 | 461kcal | 17.2g | 13.1g | 1.3 未満 |
| 【3～5 歳児】 | 522kcal | 19.7g | 15.6g | 1.6 未満 |



- 1日3食：主食(ごはん・パン)＋主菜(肉・魚・卵・大豆)＋副菜(野菜・いも・海藻)
- 朝食を抜かない：就寝中に失われた水分と塩分を補給するためとても大事です
- おすすめの栄養素と食材
  - ・タンパク質：体内の水分を保持する力を高めます  
肉・魚・卵・豆腐・納豆・牛乳・ヨーグルト等
  - ・ビタミンB1：糖質をエネルギーに変え、疲労回復と夏バテを防止します 豚肉・大豆製品等
  - ・カリウム：体内の熱を逃がし、水分バランスを整えます  
バナナ トマト・きゅうり・バナナ・すいか等
  - ・クエン酸：疲労物質を分解し食欲増進とミネラルの吸収をサポートします 梅干し・レモン・酢等

