2025/08日

総和保育周

日曜 10時おやつ お屋の献立名 3時おやつ 1 金 お寒件乳川倫 バーガーバンハンバーグボテトスープレタスのサラダ果物 アイスの1歳別歳ゼリーろ来あかし 2 土 牛乳川倫 お来かりし 4 月 お寒件乳川倫 にはん鶏の味噌マヨ頃き屋原のかそ汁・キャベツの昆布サラダ果物 牛乳ゼんベい袋 中乳ゼんベい袋 中乳ゼんベい袋 中乳ゼんベいり にはんまはの書り切き、土井・ベリウラが、果物 中乳ゼんベいり をおけれいり にはんまはの書り切き、土井・ベリサラダ、果物 中乳ゼんベいり をおけれいり になった。 ままで、乳肉は、乳肉は、乳肉は、乳肉は、乳肉は、乳肉は、乳肉は、乳肉は、乳肉は、乳肉は	20	25	/08月		総和保育園
2 土 牛乳川魚 お茶木乳川魚 お茶木乳川魚 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	В	曜	10時おやつ		3時おやつ
4 月 お茶牛乳小魚 ごはん鶏の味噌マヨ焼き豆腐のみそ汁・キャベツの昆布サラダ・果物 牛乳セんべい類 5 火 お茶牛乳小魚 ためし中華ボークシュウマイ・もやしの影りあえ、果物 牛乳ケークサレ 6 水 お茶牛乳小魚 (ユニバーサル献立) ごはんさばの番り焼き、五目汁・昆布の素物、果物 牛乳セんべい類 7 木 お茶件乳小魚 しまわり丼屋のコロッケ・プロッコリーサラダ・お客せきま3色ゼリー 牛乳セんべい類 8 金 お茶件乳小魚 カ茶洗かし アイスの1歳児蔵ゼリー 9 土 牛乳小魚 お茶洗力・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	1	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ハンバーグ,ポテトスープ,レタスのサラダ,果物	アイス,0.1歳児歳ゼリー
5 火 お茶件乳川魚 冷やし中華ボークシュウマイ・もやしの彩りあえ果物 牛乳ケークサレ 6 水 お茶件乳川魚 (ユニバーサル献立) ごはんさばの香り焼き五目汁、昆布の煮物果物 牛乳ピスケット類 7 木 お茶件乳川魚 ウスケットプロッコリーサラダ、お園さま3色ゼリー 牛乳・ピスケット類 8 金 お茶件乳川魚 レスソバンミートボール展野菜カレースープ・キャベッサラダ、果物 アイスの1歳児蔵ゼリー 9 土 牛乳川魚 お茶店がし 11 月 山の日 お茶件乳川魚 お茶店がし 12 火 お茶件乳川魚 お店ごうじ焼き、マカロニサラダ果物 牛乳・ピスケット類 14 木 お茶件乳川魚 おにぎり弁当、気になる野菜シュース 牛乳・ピスケット類 15 金 お茶件乳川魚 おにぎり弁当、党になる野菜シュース 牛乳・ピスケット類 16 土 牛乳川漁 はたんのは、またきり弁当、とたんこカーメン・ぎょうざいときしゃき根菜のサラダ・手作りゼリー 牛乳・ピスケット類 19 火 お茶件乳川漁 たいに、カーナッツ 20 水 お茶件乳川漁 食がしたいに、またまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまた	2	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
6 水 お茶(牛乳小魚 【ユニバーサル献立】 ごはんさばの書の焼き、五目汁、昆布の煮物、果物 牛乳・ビスケット類 7 木 お茶(牛乳小魚 ひまわり其星のコロッケ、ブロッコリーサラがお量さま3色ゼリー 牛乳・ゼルベい類 8 金 お茶(牛乳小魚 ひまわり其星のコロッケ、ブロッコリーサラがお量さま3色ゼリー アイスの1歳児歳ゼリー 9 土 牛乳小魚 お茶がし 11 月 山の日 12 火 お茶(牛乳・小魚) お高さり弁当気になる野菜シュース 牛乳・ビスケット類 14 木 お茶(牛乳・小魚) おにぎり弁当気になる野菜シュース 牛乳・ビスケット類 15 金 お茶(牛乳・小魚) おにぎり弁当人とうぶつえんゼリー 牛乳・ビスケット類 16 土 牛乳・小魚 【ユニバーサル献立】ごはんうま煮、みそ汁、大根サラダ果物 牛乳・ビスケット類 19 火 お茶(牛乳・小魚) 【ロニバーサル献立】ごはんうま煮、みそ汁、大根サラダ果物 牛乳・ゼルバリ類 19 火 お茶(牛乳・小魚) 【ロニバーサル献立】ごはん・あき、表とす、大根サラダ、果物 牛乳・ビスケット類 21 木 お茶(牛乳・小魚) 第のかりん・展のかりん様だきのようが、中のではまれえ、果物 牛乳・ビスケット類 22 金 お茶(牛乳・小魚) カス・ビス・シャン・グラ・ス・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・フ・	4	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏の味噌マヨ焼き,豆腐のみそ汁,キャベツの昆布サラダ,果物	牛乳,せんべい類
7 木 お茶(牛乳川魚 ひまわり料星のコロッケ,プロッコリーサラダ,お星さま3色ゼリー 牛乳せんべい類 8 金 お茶(牛乳川魚 レーズンパン,ミートボール夏野菜カレースープ,キャベツサラダ,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー 9 土 牛乳川魚 お茶,おかし 11 月 山の日 12 火 お茶(牛乳川魚 五目うどん,鍋のネギ塩こうじ焼き、マカロニサラダ,果物 牛乳,フライトボテト 13 水 お茶(牛乳川魚 こはんかつおフライ,キャベツのみそ汁,トマトサラダ,果物 牛乳,ビスケット類 14 木 お茶(牛乳川魚 おにぎり弁当気になる野菜シュース 牛乳,せんべい類 15 金 お茶(牛乳川魚 おにぎり弁当気になる野菜シュース 牛乳,せんべい類 16 土 牛乳川魚 お茶(牛乳川魚 おにぎり弁当人ではんうま煮みそ汁,大根サラダ,果物 牛乳,せんべい類 19 火 お茶(牛乳川魚 たんこつラーメン,ぎょうざ,しゃきしゃき根菜のサラダ,手作りゼリー 牛乳,ボンボンドーナツ 20 水 お茶(牛乳川魚 豚肉ヒビンバ丸,豆腐ステーキ,きゅうりの中草風サラダ,果物 牛乳,世スケット類 21 木 お茶(牛乳川魚 変/アジャム付き),鮭のオーロラソース,オニオンスープ,プロッコリーツナサラダ,果 アイス,0.1歳児歳ゼリー 23 土 牛乳川魚 だはん,鍋の薄焼,具だくさんみそ汁,きゅうりの酢の物果物 牛乳,世んべい類 26 火 お茶(牛乳川魚 ナボリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンケゲン菜の和え物,果物 牛乳,カルシウムトースト 27 水 お茶(牛乳川魚 茄子入りマーボー豆腐丼鶏肉の紫焼き、ほうれん草のすんル、手作りゼリー 牛乳,セスヘット類 28 木 お茶(牛乳川魚 茄子入りマーボー豆腐丼鶏肉の紫焼き、ほうれん草のすんれ、果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー	5	火	お茶(牛乳),小魚	冷やし中華,ポークシュウマイ,もやしの彩りあえ,果物	牛乳,ケークサレ
8 金 お茶(牛乳,小魚 レーズンパン、ミートボール夏野菜カレースープ・キャベツサラダ、果物 アイス、Q.1 歳児歳ゼリー 9 土 牛乳、小魚 お茶、おかし 11 月 山の日 12 火 お茶(牛乳、小魚 五目うどん、鶏のネギ塩こうじ焼き、マカロニサラダ、果物 牛乳、フライドボテト 13 水 お茶(牛乳、小魚 ごはんかつおフライ・キャベツのみそ汁・トマトサラダ、果物 牛乳、ピスケット類 14 木 お茶(牛乳、小魚 おにぎり弁当、気になる野菜シュース 牛乳、ピスケット類 16 土 牛乳、小魚 お茶、おおかし 18 月 お茶(牛乳、小魚 (ユニバーサル献立) ごはん、うま煮。みそ汁、大様サラダ、果物 牛乳、せんべい類 19 火 お茶(牛乳、小魚 ここバーサル献立) ごはん、あまみを汁、水様サラダ、果物 牛乳、センバ・ナーナック 20 水 お茶(牛乳、小魚 豚肉のかりん機厂、きつね汁、ほうれん単の一ま和え、果物 牛乳、地とスケット類 21 木 お茶(牛乳、小魚 豚の一生、シンバガラー・キ・きゅうのの中華風サラダ、果物 牛乳、塩とんへい) 22 金 お茶(牛乳、小魚 お茶(牛乳、小魚 お茶、おかし 25 月 お茶(牛乳、小魚 ごはん、鰯の藻焼臭たくさんみそ汁、きゅうりの酢の物、果物 牛乳、せんべい類 26 火 お茶(牛乳、小魚 コンベバケッティ、お魚ナゲット・チンゲン菜の和え物、果物 牛乳、セハ・い類 28 木 お茶(牛乳、小魚 カテスりマーボー豆腐は、鶏肉の腺焼きほうれん草のガス効、果物 牛乳、セハ・い類 29 金 お茶(牛乳、小角 カテスりマーボー豆腐は、鶏肉の腺焼きほうれん草のガスが、果物 アイス、O.1歳児焼ぜリー 29 金 お茶(牛乳、小角 カテスりマーボー豆腐は、鼻のの脱焼き、皮が、カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カス・カ	6	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの香り焼き,五目汁,昆布の煮物,果物	牛乳,ビスケット類
9 土 牛乳小漁 お茶店かし 11 月 山の日 12 火 お茶件乳小漁 五目うどん。鶏のネギ塩こうじ焼き、マカロニサラダ、果物 牛乳・フライドボテト 13 水 お茶件乳小漁 ごはんかつおフライ、キャベツのみそ汁・トマトサラダ、果物 牛乳・ビスケット類 14 木 お茶件乳小漁 おにぎり弁当気になる野菜シュース 牛乳・ビスケット類 15 金 お茶件乳小漁 おにぎり弁当、どうぶつえんゼリー 牛乳・ビスケット類 18 月 お茶(中乳・小漁 ここバーサル献立] ごはん・うま煮・みそ汁・大根サラダ、果物 牛乳・ビスケット類 19 火 お茶(中乳・小漁 とんこつラーメン・ぎょうざ、しゃきしゃき根菜のサラダ・手作りゼリー 牛乳・ビスケット 類 21 木 お茶(中乳・小漁 豚肉ビビンバ料・豆腐ステーキ・きゅうりの中華風サラダ、果物 牛乳・ビスケット 類 21 木 お茶(中乳・小漁 食パン(ジャム付き)・鮭のオーロラソース・オニオンスープ・プロッコリーツナサラダ、果 アイス・O.1歳児歳ゼリー 23 土 牛乳・小漁 カ茶(中乳・小漁 ごはん・鍋の蒲焼臭たくさんみそ汁・きゅうりの酢の物果物 牛乳・セル・いり類 26 火 お茶(中乳・小漁 ナボリタンスパグッティ・お魚ナゲット・チンゲン菜の和え物果物 牛乳・カル・シウムトースト 27 水 お茶(中乳・小漁 コーパン・場面・フィー・・一豆腐丼鶏肉の照焼き、ほうれん草のオムル・手作りゼリー 牛乳・ビスケット類 28 木 お茶(中乳・小漁 コッペパン・鶏のレモン素・コーンスープ・ほうれん草の和え物果物 アイス・O.1歳児歳ゼリー	7	木	お茶(牛乳),小魚	ひまわり丼,星のコロッケ,ブロッコリーサラダ,お星さま3色ゼリー	牛乳,せんべい類
11 月 出の日 出の日 出の日 出の日 出の日 日うどん鶏のネギ塩こうじ焼き、マカロニサラダ、果物 牛乳・フライドボテト 13 水 お茶・牛乳・川魚 ごはんかつおフライ・キャベツのみそ汁・トマトサラダ、果物 牛乳・ピスケット類 牛乳・ピスケット類 牛乳・ピスケット類 牛乳・ピスケット類 牛乳・ピスケット類 牛乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 カボ・ボルル お茶・牛乳・川魚 お茶・牛乳・川魚 お茶・牛乳・川魚 カボ・ドマト・サラダ、果物 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 中乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケット類 キ乳・ピスケットが カボ・ド・カース・ロラソース・オニオンスープ・プロッコリーツナサラダ、果 アイス・0.1歳児歳・ピリー カボ・ド・リル魚 カボ・ド・リル魚 カボ・ド・リング・ス・オース・ファッコ・リーツナ・リング・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	8	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ミートボール,夏野菜カレースープ,キャベツサラダ,果物	アイス,O.1歳児歳ゼリー
12 火 お茶(牛乳川魚 五目うどん鶏のネギ塩こうじ焼き、マカロニサラダ果物 牛乳、フライドボテト 13 水 お茶(牛乳川魚 ごはん,かつおフライ,キャベツのみそ汁、トマトサラダ,果物 牛乳、ビスケット類 14 木 お茶(牛乳川魚 おにぎり弁当、どうぶつえんゼリー 牛乳、ビスケット類 15 金 お茶(牛乳川魚 おにぎり弁当、どうぶつえんゼリー 牛乳、ビスケット類 16 土 牛乳川魚 お茶、は、水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	9	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
13 水 お茶(牛乳)・川魚 ごはんかつおフライ・キャベツのみぞ汁・トマトサラダ・果物 牛乳・ビスケット類 14 木 お茶(牛乳・川魚 おにぎり弁当・気になる野菜シュース 牛乳・ビスケット類 牛乳・ビスケット類 牛乳・川魚 お茶・お茶・牛乳・川魚 お茶・カン ・ カ茶・牛乳・川魚 にさり弁当・どうぶつえんゼリー ・ キ乳・ビスケット類 ・ サ乳・ビスケット類 ・ サ乳・川魚 にはん豚肉のかりん揚げ、きつね)・ 中乳・ビスケット類 ・ サ乳・川魚 ・ カ茶・(牛乳・川魚 放り ・ カス・(牛乳・川魚 放り ・ カス・(牛乳・川魚 放り ・ カス・(牛乳・川魚 放り ・ カス・(牛乳・川魚 大力・リン・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー	11	月		山の日	
14 木 お茶(牛乳・川魚 おにぎり弁当気になる野菜シュース 牛乳・ピんべい類 15 金 お茶(牛乳・川魚 おにぎり弁当、どうぶつえんゼリー 牛乳・ピスケット類 16 土 牛乳・川魚 お茶・お茶・お木・木根サラダ・果物 牛乳・ピスケット類 18 月 お茶・牛乳・川魚 (ユニバーサル献立) ごはん、うま煮、みそ汁、木根サラダ・果物 牛乳・ピスケット類 19 火 お茶・牛乳・川魚 とんこつラーメン、ぎょうざ、しゃきしゃき根菜のサラダ・手作りゼリー 牛乳・ピスケット類 20 水 お茶・牛乳・川魚 ごはん、豚肉のかりん揚げ、きつね汁・ほうれん草のごま和え、果物 牛乳・ピスケット類 21 木 お茶・牛乳・川魚 食パン(ジャム付き)・鮭のオーロラソース・オニオンスープ・プロッコリーツナサラダ果 アイス・0.1歳児歳ゼリー 23 土 牛乳・川魚 か物 お茶・は・乳・川魚 かり、シャム付き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12	火	お茶(牛乳),小魚	五目うどん,鶏のネギ塩こうじ焼き,マカロニサラダ,果物	牛乳,フライドポテト
15 金 お茶(牛乳,小魚 おにぎり弁当,どうぶつえんゼリー	13	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,かつおフライ,キャベツのみそ汁,トマトサラダ,果物	牛乳、ビスケット類
16	14	木	お茶(牛乳),小魚	おにぎり弁当,気になる野菜ジュース	牛乳,せんべい類
16	15	金	お茶(牛乳),小魚	おにぎり弁当,どうぶつえんゼリー	牛乳、ビスケット類
19 火 お茶(牛乳,川魚 とんこつラーメン,ぎょうざ,しゃきしゃき根菜のサラダ,手作りゼリー	16	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
20 水 お茶(牛乳)小魚 ごはん,豚肉のかりん揚げ,きつね汁,ほうれん草のごま和え,果物 牛乳,ビスケット類 21 木 お茶(牛乳)小魚 豚肉ピビンバ丼,豆腐ステーキ,きゅうりの中華風サラダ,果物 牛乳,塩せんべい 22 金 お茶(牛乳)小魚 食パン(ジャム付き),鮭のオーロラソース,オニオンスープ,プロッコリーツナサラダ,果 アイス,0.1歳児歳ゼリー 23 土 牛乳,小魚 お茶,おかし 25 月 お茶(牛乳)小魚 ごはん,鰯の蒲焼,具たくさんみそ汁,きゅうりの酢の物,果物 牛乳,せんべい類 26 火 お茶(牛乳)小魚 ナポリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンゲン菜の和え物,果物 牛乳,カルシウムトースト 27 水 お茶(牛乳)小魚 「ユニバーサル献立】 ごはん,松風焼,とうがん汁,ひじきの炒め煮,果物 牛乳,ビスケット類 28 木 お茶(牛乳)小魚 茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の帰焼き,ほうれん草のオス物,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー 29 金 お茶(牛乳)小魚 コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー	18	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,うま煮,みそ汁,大根サラダ,果物	牛乳,せんべい類
21 木 お茶(牛乳)小魚 豚肉ビビンパ丼,豆腐ステーキ,きゅうりの中華風サラダ,果物 牛乳,塩せんべい 22 金 お茶(牛乳)小魚 食パン(ジャム付き),鮭のオーロラソース,オニオンスープ,ブロッコリーツナサラダ,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー 23 土 牛乳,小魚 お茶,おかし 25 月 お茶(牛乳)小魚 ごはん,鰯の蒲焼具たくさんみそ汁,きゅうりの酢の物,果物 牛乳,せんべい類 26 火 お茶(牛乳)小魚 ナボリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンゲン菜の和え物,果物 牛乳,カルシウムトースト 27 水 お茶(牛乳,小魚 ユニバーサル献立) ごはん,松風焼とうがん汁,ひじきの炒め煮果物 牛乳,ピスケット類 28 木 お茶(牛乳)小魚 茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の照焼き,ほうれん草のナムル,手作りゼリー 牛乳,せんべい類 29 金 お茶(牛乳,小魚 コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー	19	火	お茶(牛乳),小魚	とんこつラーメン,ぎょうざ,しゃきしゃき根菜のサラダ,手作りゼリー	牛乳,ボンボンドーナツ
22 金 お茶(牛乳)、小魚 食パン(ジャム付き)、鮭のオーロラソース、オニオンスープ、ブロッコリーツナサラダ、果 アイス、0.1歳児歳ゼリー 23 土 牛乳、小魚 お茶、おかし 25 月 お茶(牛乳、小魚 ごはん、鰯の蒲焼、具たくさんみそ汁、きゅうりの酢の物、果物 牛乳、せんべい類 26 火 お茶(牛乳、小魚 ナポリタンスパゲッティ、お魚ナゲット、チンゲン菜の和え物、果物 牛乳、カルシウムトースト 27 水 お茶(牛乳、小魚 「ユニバーサル献立」ではん、松風焼、とうがん汁、ひじきの炒め煮、果物 牛乳、ビスケット類 28 木 お茶(牛乳、小魚 茄子入りマーボー豆腐丼、鶏肉の照焼き、ほうれん草のナムル、手作りゼリー 牛乳、せんべい類 29 金 お茶(牛乳、小魚 コッペパン、鶏のレモン煮、コーンスープ、ほうれん草の和え物、果物 アイス、0.1歳児歳ゼリー	20	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のかりん揚げ,きつね汁,ほうれん草のごま和え,果物	牛乳,ビスケット類
22 並 お茶(牛乳),小魚	21	木	お茶(牛乳),小魚	豚肉ビビンバ丼,豆腐ステーキ,きゅうりの中華風サラダ,果物	牛乳,塩せんべい
25 月 お茶(牛乳),小魚 ごはん,鰯の蒲焼,具たくさんみそ汁,きゅうりの酢の物,果物 牛乳,せんべい類 26 火 お茶(牛乳),小魚 ナポリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンゲン菜の和え物,果物 牛乳,カルシウムトースト 27 水 お茶(牛乳),小魚 【ユニバーサル献立】ごはん,松風焼,とうがん汁,ひじきの炒め煮,果物 牛乳,ビスケット類 28 木 お茶(牛乳),小魚 茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の照焼き,ほうれん草のナムル,手作りゼリー 牛乳,せんべい類 29 金 お茶(牛乳),小魚 コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー	22	金	お茶(牛乳),小魚		アイス,O.1歳児歳ゼリー
26 火 お茶(牛乳),小魚 ナポリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンゲン菜の和え物,果物 牛乳,カルシウムトースト 27 水 お茶(牛乳),小魚 【ユニバーサル献立】ごはん,松風焼,とうがん汁,ひじきの炒め煮,果物 牛乳,ビスケット類 28 木 お茶(牛乳),小魚 茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の照焼き,ほうれん草のナムル,手作りゼリー 牛乳,せんべい類 29 金 お茶(牛乳),小魚 コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー	23	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
27 水 お茶(牛乳),小魚 【ユニバーサル献立】ごはん,松風焼,とうがん汁,ひじきの炒め煮,果物 牛乳,ビスケット類 28 木 お茶(牛乳),小魚 茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の照焼き,ほうれん草のナムル,手作りゼリー 牛乳,せんべい類 29 金 お茶(牛乳),小魚 コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物 アイス,О.1歳児歳ゼリー	25	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鰯の蒲焼,具たくさんみそ汁,きゅうりの酢の物,果物	牛乳、せんべい類
28 木 お茶(牛乳),小魚 茄子入りマーボー豆腐丼,鶏肉の照焼き,ほうれん草のナムル,手作りゼリー 牛乳,せんべい類 29 金 お茶(牛乳),小魚 コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー	26	火	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,お魚ナゲット,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,カルシウムトースト
29 金 お茶(牛乳),小魚 コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物 アイス,0.1歳児歳ゼリー	27	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,松風焼,とうがん汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,ビスケット類
	28	木	お茶(牛乳),小魚		牛乳、せんべい類
30 十 4到川角	29	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,鶏のレモン煮,コーンスープ,ほうれん草の和え物,果物	アイス,0.1歳児歳ゼリー
00 T 1 1 20,2 W. 00,000	30	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

- ★今月の郷土食は塩せんべいです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

			<u> </u>	<u>7/12 = </u>							
	エネルキ゛ー	タンハ° ク	脂質	カルシウム	鉄	А	B1	B2	С	食物繊維	食塩
	kcal	g	æ	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	537	21.3	19.4	232	2.2	160	0.34	0.38	36	5.1	2.1
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	478	18.9	18.1	283	1.8	156	0.3	0.42	37	4	1.8
目標量	475	19.5	13.2	213	2.0.	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。



もぐもぐ通信~こどもの食メモ~ 《 夏バテ予防について 》

毎日暑い日が続いていますね。体がだるい、食欲がないなどの症状はありませんか?それはもしかした ら夏バテかもしれません。「夏バテ」といった病名はありませんが、夏の暑さによる体のだるさや倦怠感、 胃腸の不調、冷えやむくみなど様々な体の不調の総称をいいます。

夏バテは熱中症とは異なり、急激に体調が悪化することはありません。しかし、対処せずに放置してい ると、症状が悪化したり、免疫力の低下による夏風邪や他の病気のリスクも高まります。

今月は、まだまだ続く暑い夏を元気に乗り切るために、夏バテの対処法についてお伝えします!!



こどもは、大人に比べ体温調節機能が未発達で、 体温も上昇しやすく、体力を消耗します。

いつもより元気がなかったり、夏バテかも?というときは 以下のことに気を付けてみましょう



○規則正しい生活で自律神経を整えましょう

早寝早起きを心がけ、1日3食しっかり食べましょ

エネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく 質も大事ですが、

<u>ビタミンB1、B2</u>は糖質をエネルギーに変えたり、 疲労を回復する働きのある栄養素です。

積極的に取り入れていきましょう!



○こまめに水分補給しましょう

こどもは汗をかきやすく、大人よりも水分を必要 とします。朝起きた時や、寝る前、入浴前後など、 「のどが渇いた」と感じる前に水分を摂ると効果 的です。

冷たい飲み物は、胃腸の温度が下がることで、働 きが低下したり、消化不良を起こしやすくなりま

また、ジュースや清涼飲料水には多くの糖分が含 まれます。糖分は脳に「満腹」の刺激を送るため、 食欲がなくなり他に必要な栄養素が摂りにくくな

冷たすぎないお茶やお水をこまめに補給するよう にしましょう。

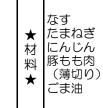
飲み物だけが水分補給 ではありません!



夏野菜の定番のなすは、水分を多く含むため、夏バテ予防にも適しています! 💍

なすの皮に含まれる「ナスニン」はポリフェノールの一種で、免疫力を高める効果や抗酸化作用があります。

豚肉との相性も良く、甘辛いみそ味で食欲もUPします!



1本半 【調味料】 多個 4個 150g

砂糖 宝宝 小さじ2 片栗粉

小さじ2 小さじ1 しょうゆ 小さじ2

うなすは小さめの乱切り、たまねぎ、にんじんは薄切りにする。 ②豚肉は3cm幅に切る。調味料は混ぜ合わせておく。 ③フライパンにごま油をひいて、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

④にんじんを入れて火が通ったら、玉ねぎとなすを加える。

