

日	曜	0, 1, 2歳 おやつ	昼 食			おやつ
			主 食	副 食	デザート	
1	火	カリカリパン	ごはん	豆腐グラタン、レバーのしぐれ煮、豚汁	オレンジ	菓子
2	水	オレンジ	ごはん	鉄火煮、海老とブロッコリーのサラダ、そうめん汁	りんご	菓子パン
3	木	バナナ	ごはん	さばの塩焼き、たまご焼き、ピーマンの塩っぺ和え	チーズ	揚げパン
4	金	ビスコ	コッペパン	ミートボール、ビーフン、ポトフ	オレンジ	おにぎり
5	土	菓子	おにぎり	あんかけ焼きそば、わかめスープ	ミニゼリー	菓子
7	月	菓子	ごはん	親子煮、きんぴらごぼう	バナナ	菓子
8	火	シスコーン	ごはん	ハムカツ、マカロニサラダ、わかめスープ	オレンジ	プリン
9	水	バナナ	ごはん	豚とナスのみそ炒め、蒸しカボチャ、キャベツとしめじのみそ汁	チーズ	ピザトースト
10	木	オレンジ	ごはん	煮魚、切り干し大根の煮物、さつま芋のみそ汁	りんご	菓子
11	金	りんご	アップル コッペパン	チキンナゲット、チャブチェ、オニオンスープ	ミニゼリー	おにぎり
12	土	菓子	おにぎり	煮込みうどん	ミニゼリー	菓子
14	月	りんご	ごはん	ビーフカレー、豚カツ	フルーツ ヨーグルト	菓子パン
15	火	オレンジ	ごはん	たまご焼き、ほうれん草の白和え、じゃがいものみそ汁	バナナ	ホットドッグ
16	水	バナナ	ごはん	チキンチキン蓮根、さつま芋のバイン煮、 厚揚げとわかめのみそ汁	ゼリー	いちごアイス
17	木	ソファール元気	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き、花ソーセージ、けんちん汁	りんご	菓子
18	金	チーズラスク	リッチ ツイスト	ミートスパゲティ、ブロッコリーのミモザ和え、 ミネストローネスープ	オレンジ	おにぎり
19	土	菓子	おにぎり	ちゃんぽん麺	ミニゼリー	菓子
24	木	オレンジ	ごはん	クリームシチュー、スパゲティサラダ	バナナ	菓子パン
25	金	バナナ	クロワッサン	ハンバーグ、スパゲティ、ブロッコリーサラダ、ポトフ	十五夜 デザート	おにぎり
26	土	菓子	おにぎり	豚汁うどん	ミニゼリー	菓子
28	月	りんご	ごはん	ハッシュドビーフ、ポテトサラダ	バナナ	カップ de ヤクルト
29	火	バナナ	ごはん	高野豆腐のオランダ煮、小籠包、ナスとえのきのみそ汁	オレンジ	菓子
30	水	オレンジ	ごはん	豆腐ハンバーグ、ひじきサラダ、カボチャのみそ汁	りんご	菓子パン

日中の暑さは残るものの、朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の気配が感じられる季節になりました。夏の疲れが出やすい時期ですので、栄養たっぷりの食材を積極的に摂って元気に過ごしましょう。

給食室から

夏バテ・残暑対策の食材【例】としては・・・

- ・豚肉や大豆製品に含まれるビタミンB1は疲労回復効果あり。
- ・さんまは脳の発達を助けるDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含む。
- ・ぶどうや梨は、水分補給や夏の紫外線で疲れた体を癒やすビタミンが豊富。

※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

