



8月のこんだてひょう

泉第2千エーこども園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 オクラの味噌汁 グレープフルーツ	☆チーズシュガートースト 牛乳	
2	土	クラッカー 豆乳	ドライカレー丼 野菜スープ バナナ	たいやき パック麦茶	
3	日				
4	月	せんべい	スタミナ丼 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	☆ごまパイ 牛乳	
5	火	バナナ	ロールパン 白身魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆ハリハリごはん お茶	
6	水	ジュース	ごはん 鶏肉のしそ照り焼き モロヘイヤのおかか和え 油揚げの味噌汁 バナナ	☆豆腐のココア蒸しパン 牛乳	
7	木	ヨーグルト	わかめうどん あじの梅みそ焼き 小松菜の海苔和え オレンジ	☆お好み焼き 牛乳	
8	金	せんべい	ごはん 夏野菜カレー トマトとオクラの塩昆布和え お茶 グレープフルーツ	☆フルーツヨーグルト クラッカー	
9	土	クラッカー 豆乳	中華丼 中華スープ オレンジ	源氏パイ 野菜ジュース	
10	日				
11	月	山の日			
12	火	バナナ	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ グレープフルーツ	☆小豆きな粉トースト 牛乳	
13	水	ジュース	ごはん 豚肉のしょうが炒め しめじの味噌汁 バナナ	動物ビスケット ジョア	
14	木	せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのすまし汁 オレンジ	ぶどうゼリー クラッカー	
15	金	ヨーグルト	にんじんパン ポークチャップ ツナサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆お好み焼きごはん お茶	
16	土	クラッカー 豆乳	ドライカレー丼 野菜スープ バナナ	たいやき パック麦茶	
17	日				
18	月	せんべい	スタミナ丼 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	☆豆乳餅 お茶	
19	火	バナナ	ロールパン 白身魚のコーンマヨ焼き フレンチサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆えだまめチーズおにぎり お茶	
20	水	ジュース	★ごはん 蒸ししゅうまい もやしのナムル 中華スープ バナナ	☆磯風味ポテト 牛乳	
21	木	ヨーグルト	わかめうどん あじの梅みそ焼き 小松菜の海苔和え オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	
22	金	せんべい	ごはん 夏野菜カレー トマトとオクラの塩昆布和え お茶 グレープフルーツ	☆ジャムサンドパン 牛乳	
23	土	クラッカー 豆乳	中華丼 中華スープ オレンジ	源氏パイ 野菜ジュース	
24	日				
25	月	せんべい	ごはん 鶏肉のしそ照り焼き モロヘイヤのおかか和え 油揚げの味噌汁 オレンジ	☆おからケーキ 牛乳	
26	火	バナナ	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ グレープフルーツ	☆焼うどん ジョア	
27	水	ジュース	ごはん 豚肉のしょうが炒め しめじの味噌汁 バナナ	☆スイートポテト 牛乳	
28	木	ヨーグルト	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのすまし汁 オレンジ	☆カレー蒸しパン 牛乳	
29	金	せんべい	にんじんパン ポークチャップ ツナサラダ 牛乳 グレープフルーツ	☆ひじきごはん お茶	
30	土	クラッカー 豆乳	ドライカレー丼 野菜スープ バナナ	たいやき パック麦茶	
31	日			☆…手作りおやつ	

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	489kcal	17.7g	14.5g	1.4g
3歳以上児	557kcal	20.7g	16.8g	1.6g

～食育活動～

8月19日(火) つる組 すんだ白玉団子
 8月28日(木) 以上児合同 夏野菜ピザパーティ



夏バテの予防をしよう!

夏バテとは、室内と室外の温度差がある時期に、「倦怠感、食欲不振」などの症状が現れることです。下記の栄養素を取り、元気に夏を過ごしましょう!

- ・ビタミンB1…豚肉、大豆
- ・ビタミンB2…青魚、牛乳、卵
- ・ビタミンC …パプリカ、キウイ、じゃがいも

