8月の給食予定献立表（3歳未満児）

令和 7年 8月　浦安駅前保育園

日付		午前おやつ	昼　食	午後おやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	金	牛乳	石狩鍋風うどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、ゆかりおにぎり	389	15.2	9.3	2.1
2	土	牛乳	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
4	月	牛乳	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、春雨スープ、パイン缶	牛乳、せんべい	462	17.1	15.9	1.7
5	火	牛乳	御飯、かれいの照焼、五目大豆煮、茄子のみそ汁、梨	牛乳、プリン	441	24.8	14.3	2.1
6	水	牛乳	御飯、豚肉のごま炒め、モロヘイヤの中華和え、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	牛乳、きな粉ドーナツ	566	22.8	22.9	1.9
7	木	牛乳	キーマカレー、みかんサラダ、かぶのスープ、もも缶	麦茶、昆布御飯	475	13.9	13.4	1.8
8	金	牛乳	御飯、鶏むね肉の棒棒鶏ソース、春雨サラダ、チンゲン菜のスープ、プルーン	牛乳、ココア蒸しパン	471	20.1	16.9	1.4
9	土	牛乳	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
12	火	牛乳	御飯、豆腐の五目焼き、オクラ納豆和え、大根のすまし汁、すいか	牛乳、フライドポテト	457	21.7	17.7	1.5
13	水	牛乳	ちゃんぽんうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、和風ツナマヨおにぎり	414	14.8	13.2	2.0
14	木	牛乳	御飯、じゃが芋のサブジ、コールスローサラダ、冬瓜のスープ、オレンジ	牛乳、コーンフレークおこし	435	15.7	15.3	1.5
15	金	牛乳	御飯、鯖の和風ムニエル、大根の炒めなます、わかめのすまし汁、パイン缶	牛乳、マーラーカオ	492	18.9	20.5	1.5
16	土	牛乳	大根のそぼろ煮丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
18	月	牛乳	御飯、鶏むね肉のごま焼、春雨サラダ、チンゲン菜のスープ、オレンジ	牛乳、豆乳くずもち	470	23.3	15.8	1.4
19	火	牛乳	夏野菜のカレーライス、みかんサラダ、かぶのスープ、もも缶	牛乳、お豆腐ドーナツ	520	17.2	18.2	1.6
20	水	牛乳	御飯、鶏肉と高野豆腐の炒り煮、小松菜の甘辛炒め、麸のすまし汁、バナナ	牛乳、きな粉クッキー	505	19.5	19.2	1.4
21	木	牛乳	納豆そぼろ丼、竹輪ともやしのごまマヨ和え、ニラのみそ汁、パイン缶	牛乳、りんご蒸しパン	492	18.8	18.4	1.9
22	金	牛乳	御飯、かれいの照焼、五目大豆煮、茄子のみそ汁、梨	牛乳、マカロニきな粉	413	21.5	11.0	1.6
23	土	牛乳	チンジャオロース丼、チンゲン菜のスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
25	月	牛乳	御飯、ミートローフ(トマトソース)、オクラ納豆和え、大根のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、フライドポテト	476	22.0	19.8	1.6
26	火	牛乳	御飯、豚肉と冬瓜の炒め物、モロヘイヤのナムル、かぼちゃのみそ汁、パイン缶	牛乳、ごまフィナンシェ	482	18.9	17.5	1.6
27	水	牛乳	お誕生日メニュー	牛乳、ぶどうゼリー	467	18.4	18.1	1.5
28	木	牛乳	◆お祭りメニュー◆ ソース焼きそば、鶏の唐揚げ、とろろ昆布のすまし汁、冷やしパイン	麦茶、青菜御飯	428	20.5	16.3	1.7
29	金	牛乳	御飯、かじきフライ、フレンチサラダ、冬瓜のスープ、バナナ	牛乳、マシュマロサンド	485	18.4	18.1	1.1
30	土	牛乳	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
				平均	467	19.2	16.6	1.6

＊都合により献立を変更する場合があります。
＊栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

お誕生日メニュー(8/27)

☆わかめ御飯
☆鶏肉の塩麹焼き
☆レーズンサラダ
☆セロリのスープ
☆オレンジ

夏バテ気味のときの食事の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこい物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気をつけましょう。体を適度に冷やして水分補給ができる旬の野菜（トマト、きゅうり、なす、レタス、冬瓜など）や、胃腸の機能を高めるオクラを消化のよい麺類と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進することができます。ビタミンB1の豊富な豚肉、納豆や枝豆などを食べるのもおすすめです。

お祭りメニュー

8月28日は、“お祭りメニュー”を提供いたします♪
夏祭りの屋台の食べ物をイメージし、子どもたちの大好きなメニューばかりです★