

8がつのこんだて

月	火	水	木	金	土	
熱/蛋/脂/塩 457Kcal/13.3g/12.2g/1.1g			457Kcal/13.3g/12.2g/1.1g	457Kcal/17.9g/18.4g/1.3g	445Kcal/16.3g/14.3g/0.7g	
未満児 午前おやつ 未満児主食			398Kcal/14.0g/15.5g/1.4g	390Kcal/19.2g/21.3g/1.6g	322Kcal/13.6g/13.7g/0.6g	
昼食	<p>そろそろ梅雨が明けけるのかな…？！まだ雨は降るのかな…？！という天候で8月が始まりそうです。夏野菜を使ったメニュー、生姜やカレー味などごはんの進む味付けのメニューなど今月も給食に登場します。暑くて食欲が落ちやすい時期ですが、元気に過ごすためには、朝・昼・夕ごはんをしっかりたべて、十分な睡眠を心がけたいですね！ また、暑さで冷たいものも体は欲します。適度に補給することはもちろんですが、冷たいものを過剰に摂ると、胃腸は冷えて血行が悪くなり、胃腸の動きが弱まり食欲が減退します。食べすぎ・飲みすぎには注意し、楽しい夏を過ごしましょう☆</p> 		<p>身体測定</p> <p>1</p> <p>おむぎごはん カレーにくじゃが つるむらさきのおひたし</p> <p>なめこじる プラム</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>ピーマンごはん 未:おむぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)</p>	<p>2</p> <p>おむぎごはん たまごどひきにくのそぼろ ごぼうサラダ</p> <p>もやしのみそじる すいか</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>プライムクラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>3</p> <p>ふりかけごはん</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>おさかなじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>いもけんぴ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	
午後 おやつ						
熱/蛋/脂/塩 470Kcal/17.8g/17.6g/0.9g	476Kcal/19.0g/11.7g/1.1g	451Kcal/18.5g/17.0g/1.0g	550Kcal/21.1g/21.2g/1.5g	462Kcal/14.3g/17.7g/1.6g	409Kcal/16.3g/11.8g/0.7g	
熱/蛋/脂/塩 390Kcal/18.3g/19.2g/1.1g	400Kcal/17.8g/13.5g/1.5g	402Kcal/20.5g/21.1g/1.4g	576Kcal/22.5g/19.1g/1.8g	395Kcal/14.6g/20.3g/2.2g	289Kcal/14.3g/11.4g/0.6g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい おむぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
昼食	<p>5</p> <p>おむぎごはん しそいりバーグ スティックサラダ</p> <p>さつまじる メロン</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>カロテンケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>6</p> <p>おむぎごはん すきやきぶうに かぼちゃのあまに</p> <p>こおりどうふのみそじる げんきヨーグルト</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>どうもろこし アップルキャロットジュース</p>	<p>7</p> <p>おむぎごはん キスのマリネ きんぴらごぼう モロヘイヤなっとう なまあげのみそじる メロン</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>プレーンマドレーヌ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>8</p> <p>おむぎごはん くししウインナー</p> <p>ゆがおスープ すいか</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>あずきクレープ ヤグルト</p>	<p>9</p> <p>おむぎごはん なつやさいカレー</p> <p>コーンとおなのスープ メロン</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>ミロスコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>10</p> <p>おむぎごはん</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>いしかりなべ バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>カーさんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>
午後 おやつ						
熱/蛋/脂/塩 256Kcal/7.6g/10.5g/0.3g	183Kcal/4.8g/4.1g/0.2g	241Kcal/10.1g/12.5g/0.6g	177Kcal/6.9g/8.8g/0.2g	202Kcal/9.2g/10.3g/0.6g	202Kcal/9.2g/10.3g/0.6g	
熱/蛋/脂/塩 256Kcal/7.6g/10.5g/0.3g	116Kcal/1.5g/0.3g/0.1g	241Kcal/10.1g/12.5g/0.6g	177Kcal/6.9g/8.8g/0.2g	202Kcal/9.2g/10.3g/0.6g	202Kcal/9.2g/10.3g/0.6g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	
昼食	<p>振替休日</p>	<p>手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください みかんゼリー</p>	<p>手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください ブルー</p>	<p>手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください キャンディーチーズ</p>	<p>手作り弁当日 おかず入りのお弁当と 水筒を持ってきてください みかりんゼリー</p>	
午後 おやつ						
熱/蛋/脂/塩 465Kcal/21.1g/14.2g/1.2g	462Kcal/16.8g/16.0g/1.2g	451Kcal/18.9g/12.6g/1.2g	456Kcal/19.4g/17.7g/1.0g	459Kcal/18.6g/15.6g/1.1g	398Kcal/14.0g/11.8g/0.8g	
熱/蛋/脂/塩 398Kcal/23.5g/18.1g/1.4g	397Kcal/18.3g/18.3g/1.6g	404Kcal/21.6g/17.8g/1.5g	403Kcal/21.2g/21.0g/1.3g	394Kcal/20.3g/17.2g/1.4g	279Kcal/11.8g/11.4g/0.8g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	
昼食	<p>12</p> <p>おむぎごはん なっとうごはん</p> <p>ぶたにくのしょうがやき おからとツナのサラダ</p> <p>わかめじる すいか</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>まっちゃんドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>13</p> <p>おむぎごはん</p> <p>ぶたレバーのあまからに キャベツのゴマネズあえ</p> <p>さつまじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>かぶきあげ キャンディーチーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>14</p> <p>おむぎごはん</p> <p>しろみさかなのオランダあげ ほうれんそうとえのきのあえもの トマト</p> <p>キャベツのみそじる ぶどう</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>サンドイッチ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>15</p> <p>おむぎごはん</p> <p>チーズハンバーグ ひじきりゅうかサラダ トマト</p> <p>おくらのみそじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>きなこせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>16</p> <p>おむぎごはん</p> <p>おやこに かぼちゃキント</p> <p>ニラのみそじる すいか</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>ごぼうチップのりあえ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>17</p> <p>おむぎごはん</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>とんじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>
午後 おやつ						
熱/蛋/脂/塩 470Kcal/19.5g/13.4g/1.2g	470Kcal/19.2g/15.9g/1.0g	464Kcal/18.5g/12.9g/1.2g	469Kcal/18.2g/17.4g/0.9g	471Kcal/18.6g/15.1g/1.1g	367Kcal/16.6g/9.5g/1.3g	
熱/蛋/脂/塩 381Kcal/20.8g/14.4g/1.6g	392Kcal/18.9g/17.1g/1.2g	396Kcal/17.7g/13.8g/1.6g	399Kcal/18.5g/20.0g/1.2g	400Kcal/18.9g/16.8g/1.2g	246Kcal/14.4g/9.1g/1.2g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	
昼食	<p>19</p> <p>おむぎごはん いりどうぶ ささみときゅうりのすみそあえ トマト</p> <p>チンゲンサイのスープ メロン</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>ごまだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>20</p> <p>おむぎごはん</p> <p>いわしのかぼやき チャブチェ トマト</p> <p>じゃがいものみそじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>えいじビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>21</p> <p>おむぎごはん</p> <p>かじきのごしよあげに コールスローサラダ オクラなっとう</p> <p>ピーンズスープ ぶどう</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>ヨーグルトあえ</p>	<p>22</p> <p>おむぎごはん</p> <p>おからだんごのあんかけ キャベツのゆかりあえ</p> <p>こまつなのみそじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>オートミールごまだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>23</p> <p>おむぎごはん</p> <p>きりぼしだいこんいりたまごやき なすいため</p> <p>とうにゅうけんちんじる ぶどう</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>スイーツかぼちゃ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>24</p> <p>おむぎごはん</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>ぐだくさんスープ バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>
午後 おやつ						
熱/蛋/脂/塩 470Kcal/19.5g/13.4g/1.2g	470Kcal/19.2g/15.9g/1.0g	464Kcal/18.5g/12.9g/1.2g	469Kcal/18.2g/17.4g/0.9g	471Kcal/18.6g/15.1g/1.1g	367Kcal/16.6g/9.5g/1.3g	
熱/蛋/脂/塩 381Kcal/20.8g/14.4g/1.6g	392Kcal/18.9g/17.1g/1.2g	396Kcal/17.7g/13.8g/1.6g	399Kcal/18.5g/20.0g/1.2g	400Kcal/18.9g/16.8g/1.2g	246Kcal/14.4g/9.1g/1.2g	
未満児 午前おやつ 未満児主食	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	おこさませんべい おむぎちゃ	
昼食	<p>26</p> <p>おむぎごはん</p> <p>ささみときゅうりのすみそあえ トマト</p> <p>チンゲンサイのスープ メロン</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>ごまだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>27</p> <p>おむぎごはん</p> <p>いわしのかぼやき チャブチェ トマト</p> <p>じゃがいものみそじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>えいじビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>28</p> <p>おむぎごはん</p> <p>かじきのごしよあげに コールスローサラダ オクラなっとう</p> <p>ピーンズスープ ぶどう</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>ヨーグルトあえ</p>	<p>29</p> <p>おむぎごはん</p> <p>おからだんごのあんかけ キャベツのゆかりあえ</p> <p>こまつなのみそじる バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>オートミールごまだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>30</p> <p>おむぎごはん</p> <p>きりぼしだいこんいりたまごやき なすいため</p> <p>とうにゅうけんちんじる ぶどう</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>スイーツかぼちゃ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>31</p> <p>おむぎごはん</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>ぐだくさんスープ バナナ</p> <p>おむぎちゃ</p> <p>かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>
午後 おやつ						