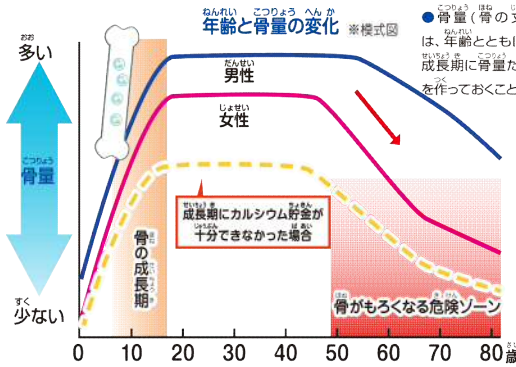


8月給食予定献立表(3歳以上児)



子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金出来る大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気を付けましょう。また牛乳は熱中症予防にも最適な飲み物です。1日コップ1杯を目安に飲みましょう♪

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



飲み物のカルシウム量を調べてみると...



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収しやすい特徴があります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくとういでしょう。

おたのしみ献立

今月は『こじか園』からの
おたのしみ献立です

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で、乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。

日曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
1 金	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・オクラともやしのごま和え・豆腐とえのきのみそ汁・(冷) パイン	バームクーヘン	牛乳 エネルギー：604kcal たんぱく質：27.0g 脂質：24.6g 食塩相当量：1.5g	牛乳、さば、木綿豆腐、煮干し、みそ
2 土	みそラーメン	バナナ	パン	牛乳 エネルギー：460kcal たんぱく質：20.7g 脂質：15.0g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ
4 月	ごはん	さけのなたね焼き・ほうれん草ときゅうりののり和え・ふとたまねぎのみそ汁	せんべい	ジョア エネルギー：464kcal たんぱく質：22.5g 脂質：13.3g 食塩相当量：1.7g	さけ、チーズ、のり、煮干し、みそ、ジョア
5 火	夏野菜	揚げ餃子・らっきょうサラダ・ゆでとうもろこし	☆チヂミ	牛乳 エネルギー：691kcal たんぱく質：25.3g 脂質：23.7g 食塩相当量：2.2g	牛乳、豚肉、餃子、ハム、ヨーグルト、しらす干し
6 水	パン	照り焼きチキン・こまつなとコーンのナムル・マカロニとたまねぎのコンソメスープ・バナナ	☆手作りりんごゼリー	エネルギー：335kcal たんぱく質：15.3g 脂質：11.0g 食塩相当量：2.3g	鶏肉、ベーコン
7 木	ごはん	さばの塩焼き・キャベツとわかめの酢の物・たまねぎとなめこのすまし汁・(冷) パイン	☆にんじんポッキー	牛乳 エネルギー：559kcal たんぱく質：24.2g 脂質：20.8g 食塩相当量：1.5g	牛乳、さば、わかめ、かまぼこ、かつお節、こんぶ、あおのり
8 金	ごはん	豚肉のしょうが焼き・オクラときゅうりの花かつお和え・もずくスープ・バナナ	ビスケット	牛乳 エネルギー：507kcal たんぱく質：21.9g 脂質：17.4g 食塩相当量：0.9g	牛乳、豚肉、かつお節、もずく
9 土	ちゃんぽんめ	(冷) パイン	パン	牛乳 エネルギー：415kcal たんぱく質：17.6g 脂質：12.9g 食塩相当量：1.1g	牛乳、豚肉、かまぼこ
12 火	ごはん	いわしの香梅煮・スパゲティサラダ・なすと油揚げのみそ汁・バナナ	☆クラッカーサンド	牛乳 エネルギー：630kcal たんぱく質：25.6g 脂質：25.6g 食塩相当量：2.2g	牛乳、いわしの香梅煮、ウインナー、油揚げ、煮干し、みそ
13 水	ごはん	豆腐ハンバーグ・ほうれん草ときゅうりのごま和え・たまねぎとじゃがいものコンソメスープ・(冷) パイン	せんべい	牛乳 エネルギー：563kcal たんぱく質：18.9g 脂質：18.9g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豆腐ハンバーグ
14 木	ごはん	しゅうまい・切干大根の煮物・わかめスープ・パイン缶	ビスケット	牛乳 エネルギー：516kcal たんぱく質：19.6g 脂質：16.1g 食塩相当量：1.5g	牛乳、しゅうまい、油揚げ、わかめ
15 金	ハヤシ	高野豆腐の含め煮・トマトとわかめの中華サラダ・(冷) パイン	パイ	牛乳 エネルギー：606kcal たんぱく質：21.9g 脂質：23.8g 食塩相当量：2.4g	牛乳、豚肉、高野豆腐、かつお節、わかめ
16 土	うどん	パイン缶	ミニメロンパン	牛乳 エネルギー：351kcal たんぱく質：12.8g 脂質：10.7g 食塩相当量：1.4g	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節
18 月	ごはん	焼き豚・ほうれん草のツナ和え・豆腐とチンゲン菜の中華スープ	干しいも	牛乳 エネルギー：505kcal たんぱく質：21.6g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.0g	牛乳、豚肉、ツナ、木綿豆腐
19 火	ごはん	赤魚の煮つけ・華風サラダ・こまつなとたまねぎのみそ汁・(冷) パイン	☆きなことクッキー	牛乳 エネルギー：534kcal たんぱく質：24.6g 脂質：16.5g 食塩相当量：1.7g	牛乳、赤魚、ハム、煮干し、みそ、きな粉、豆乳
20 水	ドライカレー	星のコロック・キャベツとさわかめのサラダ・ほうれん草のコンソメスープ・パイン缶	シューアイス	牛乳 エネルギー：453kcal たんぱく質：12.0g 脂質：13.7g 食塩相当量：1.4g	豚ひき肉、星のコロック、くさわかめ
21 木	ごはん	豚肉となすのみそ炒め・きゅうりの昆布和え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁・バナナ	☆スイートパンブキン	ジョア エネルギー：493kcal たんぱく質：19.6g 脂質：8.5g 食塩相当量：1.7g	豚肉、みそ、煮干し、塩昆布、ジョア、牛乳
22 金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・オクラともやしののり和え・豆腐としめじすまし汁・(冷) パイン	ヨーグルト	エネルギー：400kcal たんぱく質：18.5g 脂質：10.4g 食塩相当量：0.9g	鶏肉、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、ヨーグルト
23 土	しょうゆラーメン	バナナ	パン	牛乳 エネルギー：482kcal たんぱく質：19.4g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚肉、かまぼこ
25 月	ごはん	豚肉の焼肉風・こまつなともやしの花かつお和え・ふとえのきだけのみそ汁	せんべい	牛乳 エネルギー：489kcal たんぱく質：22.4g 脂質：17.0g 食塩相当量：2.2g	牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、みそ
26 火	ごはん	さばバーグ・切干大根ときゅうりの酢の物・コンソメスープ・(冷) パイン	☆ジャムサンド	牛乳 エネルギー：665kcal たんぱく質：24.3g 脂質：22.8g 食塩相当量：2.1g	牛乳、さばほし身、木綿豆腐、かつお節、ベーコン
27 水	パン	カレーラーメン・鶏のから揚げ・トマトとわかめのサラダ・バナナ	プリン	エネルギー：440kcal たんぱく質：19.9g 脂質：13.8g 食塩相当量：2.2g	豚肉、かまぼこ、鶏肉、わかめ
28 木	ごはん	さけの照り焼き・もやしとかにかまのポン酢和え・なすとたまねぎのみそ汁・(冷) パイン	☆マカロニあべかわ	牛乳 エネルギー：486kcal たんぱく質：25.3g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.7g	牛乳、さけ、かにかま、煮干し、みそ、きな粉
29 金	ごはん	とうふちくわのしそ揚げ・ほうれん草ときゅうりのごま和え・たまねぎとなめこのすまし汁・バナナ	米粉クッキー	牛乳 エネルギー：601kcal たんぱく質：21.0g 脂質：21.3g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豆腐竹輪、かつお節、こんぶ
30 土	うどん	(冷) パイン	パン	牛乳 エネルギー：417kcal たんぱく質：16.5g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.7g	牛乳、油揚げ、かまぼこ、こんぶ、かつお節

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー：527kcal たんぱく質：21.5g 脂質：17.2g 食塩相当量：1.7g

都合により変更する場合があります。