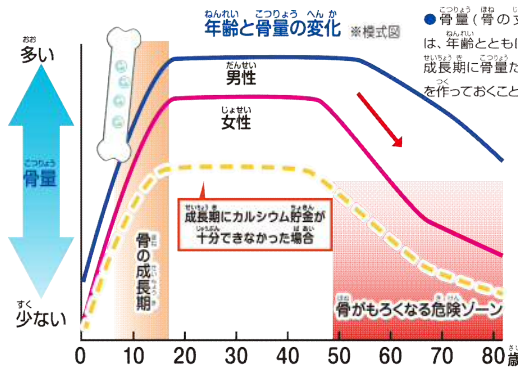


8月給食予定献立表(3歳未満児)



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」



おたのしみ献立

今日は『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。

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よいでしょう。

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	こ 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	クラッカー バームクーヘン	牛乳 エネルギー：552kcal たんぱく質：23.7g 脂質：23g 食塩相当量：1.3g	牛乳、さば、木綿豆腐、 煮干し、みそ	米、クラッカー、かたくり 粉、油、三温糖、ごま、バ ームクーヘン	オクラ、もやし、にんじ ん、えのきだけ、ねぎ、パ イナップル
2 土	み ら ー そ ん	バナナ	ビスケット パン	牛乳 エネルギー：393kcal たんぱく質：17.7g 脂質：13.2g 食塩相当量：1.3g	牛乳、豚肉、かまぼこ、 みそ	中華めん、ビスケット、 油、パン	コーン、キャベツ、もやし 、にんじん、ねぎ、バナナ
4 月	こ は ん	さけのなたね焼き・ほうれん草ときゅうり のりねえ・ふとたまねぎのみそ汁	せんべい バナナ	牛乳 ジョア エネルギー：443kcal たんぱく質：22.7g 脂質：12.8g 食塩相当量：1.4g	牛乳、さけ、チーズ、の り、煮干し、みそ、ジョ ア	米、せんべい、マヨド し、ふ	にんじん、しいたけ、グリンビ ース、ほうれん草、きゅうり、たま ねぎ、しめじ、ねぎ、バナナ
5 火	夏 野 菜 カ レ	揚げ餃子・らっきょうサラダ・ゆでとうも ろこし	ヨーグルト ☆チヂミ	牛乳 エネルギー：679kcal たんぱく質：22.9g 脂質：18.8g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豚肉、餃子、ハム 、ヨーグルト、しらす 干し	米、油、じゃがいも、カレ ム、三温糖、チヂミ粉、ご ま油	にんにく、にんじん、トマト、ビ ーマン、たまねぎ、かぼちゃ、なす 、らっきょう、きゅうり、キャベツ 、とうもろこし、にら
6 水	こ は ん	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	せんべい ☆手作りりんごゼリー	牛乳 エネルギー：410kcal たんぱく質：15.3g 脂質：11.7g 食塩相当量：1.6g	牛乳、鶏肉、ベーコン	米、せんべい、みりん、 ごま、ごま油、マカロニ	こまつな、もやし、にんじん、 コーン、たまねぎ、バナナ、り んごジュース
7 木	こ 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	ビスケット ☆にんじんポッキー	牛乳 エネルギー：512kcal たんぱく質：21.5g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.4g	牛乳、さば、わかめ、か まぼこ、かつお節、こん ぶ、あおのり	米、ビスケット、三温 糖、小麦粉、バター、油	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、なめこ、にんじん、ねぎ 、パイナップル
8 金	こ 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	せんべい ビスケット	牛乳 エネルギー：422kcal たんぱく質：17.9g 脂質：18.8g 食塩相当量：0.8g	牛乳、豚肉、かつお節、 もずく	米、せんべい、三温糖、 油、ビスケット	たまねぎ、ピーマン、しょ うが、オクラ、もやし、き ゃうり、にんじん、チンゲン サイ、バナナ
9 土	ち ゃ ん ほ んめ	(冷) パイン	クッキー パン	牛乳 エネルギー：369kcal たんぱく質：15.2g 脂質：13.4g 食塩相当量：0.8g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、クッキー、 油、パン	にんじん、チンゲンサイ、たま ねぎ、もやし、ねぎ、パイナ ップル
12 火	こ 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	せんべい ☆クラッカーサンド	牛乳 エネルギー：521kcal たんぱく質：21.7g 脂質：22.0g 食塩相当量：1.6g	牛乳、いわしの香梅煮、 ウインナー、油揚げ、煮 干し、みそ	米、せんべい、スパゲッ ティ、マヨドし、クラッカ ー、いちごジャム	きゅうり、にんじん、な す、たまねぎ、ねぎ、バナ ナ
13 水	こ 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	ビスケット せんべい	牛乳 エネルギー：510kcal たんぱく質：15.6g 脂質：17.7g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豆腐ハンバーグ	米、ビスケット、油、ご ま、じゃがいも、せんべ い	グチャツ、ほうれん草、 きゅうり、にんじん、た まねぎ、いんげんまめ、パイ ナップル
14 木	こ は ん	しゅうまい・切干大根の煮物・わかめス ープ・パイン缶	クラッカー ビスケット	牛乳 エネルギー：480kcal たんぱく質：15.5g 脂質：18.0g 食塩相当量：1.2g	牛乳、しゅうまい、油揚 げ、わかめ	米、クラッカー、しらた き、三温糖、みりん、ご ま油、ビスケット	切干しだいこん、にんじん、 いんげんまめ、チンゲン サイ、ねぎ、パイン缶
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	ビスケット パイ	牛乳 エネルギー：551kcal たんぱく質：19.4g 脂質：22.4g 食塩相当量：2.1g	牛乳、豚肉、高野豆腐、 かつお節、わかめ	米、ビスケット、じゃが いも、ハヤシル、三温糖 、みりん、パイ	たまねぎ、にんじん、グ リンピース、グチャツ、 きゅうり、トマト、パイ ナップル
16 土	わ か め う ど	パイン缶	せんべい ミニメロンパン	牛乳 エネルギー：336kcal たんぱく質：12.1g 脂質：10.6g 食塩相当量：1.2g	牛乳、わかめ、かまぼ こ、こんぶ、かつお節	干しうどん、せんべ い、みりん、ミニメロ ンパン	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、パイン缶
18 月	こ 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	ビスケット バナナ	牛乳 エネルギー：421kcal たんぱく質：18.6g 脂質：14.0g 食塩相当量：0.9g	牛乳、豚肉、ツナ、木綿 豆腐	米、ビスケット、かた くり粉、油、三温糖	たまねぎ、ピーマン、しい たけ、たけのこ、にん じん、グチャツ、ほう れん草、キャベツ、チ ンゲンサイ、きくら げ、バナナ
19 火	こ は ん	赤魚の煮つけ・華風サラダ・ごまとなめ このみそ汁・(冷) パイン	せんべい ☆きなこクッキー	牛乳 エネルギー：487kcal たんぱく質：21.2g 脂質：15.8g 食塩相当量：1.6g	牛乳、赤魚、ハム、煮 干し、みそ、きな粉、豆 腐	米、せんべい、三温糖 、みりん、はるさめ、 ごま油、ホットケー キ粉、グラニュー糖、 油	しょうが、もやし、き ゃうり、にんじん、 きくらげ、たまね ぎ、こまつな、 パイナップル
20 水	ド ラ イ カ レ	星のコロッケ・キャベツと 里わかつめサラダ・ほうれん草 のコンソメスープ・パイン缶	ビスケット いちごときまんのゼリー	牛乳 エネルギー：437kcal たんぱく質：11.8g 脂質：13.0g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚ひき肉、星の コロッケ、くきわかめ	米、ビスケット、油、 いちごときまんのゼ リー	たまねぎ、にんじん、 コーン、ピーマン、 きゅうり、キャベツ 、ほうれん草、パ イン缶
21 木	こ 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	せんべい ☆スイートパンプキン	牛乳 ジョア エネルギー：488kcal たんぱく質：18.8g 脂質：11.9g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、みそ、煮 干し、塩昆布、ジョア	米、せんべい、ごま 油、三温糖、みりん 、じゃがいも、バ ター、小麦粉	なす、たまねぎ、ピー マン、きくらげ、 きゅうり、にん じん、ねぎ、バ ナナ、かぼちゃ
22 金	こ は ん	鶏肉のマーマレード焼き・オクラともやし のごま和え・豆腐としめじすまし汁・(冷) パ イン	ビスケット ヨーグルト	牛乳 エネルギー：418kcal たんぱく質：19.1g 脂質：12.8g 食塩相当量：0.9g	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 、かつお節、こんぶ、 ヨーグルト	米、ビスケット、かた くり粉、マーマレ ード、三温糖、ご ま	オクラ、もやし、にん じん、しめじ、 ねぎ、パイナ ップル
23 土	し ょ う ゆ ら ー め ん	バナナ	クラッカー パン	牛乳 エネルギー：421kcal たんぱく質：19.3g 脂質：16.4g 食塩相当量：1.0g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、クラッカ ー、カレー、油、 パン	コーン、キャベツ、もやし 、にんじん、ねぎ、 バナナ
25 月	こ 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 バナナ	牛乳 エネルギー：409kcal たんぱく質：19.3g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、かつお節 、煮干し、みそ	米、せんべい、油、ふ	たまねぎ、ピーマン、にん じん、こまつな、も やし、えのきだ け、ねぎ、バナ ナ
26 火	こ 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	ビスケット ☆ジャムサンド	牛乳 エネルギー：561kcal たんぱく質：20.5g 脂質：20.5g 食塩相当量：1.7g	牛乳、さばほぐし身、木 綿豆腐、かつお節、 ベーコン	米、ビスケット、パン 粉、かたくり粉、 みりん、三温糖、 ポタージュソース、 パン、いちご ジャム	たまねぎ、しょうが、 切干しだいこん、 きゅうり、きくら げ、にんじん、 コーン、さいいん げん、パイナ ップル
27 水	カ レ ー ら ー め ん	鶏のから揚げ・トマトと わかめのサラダ バナナ	クラッカー プリン	牛乳 エネルギー：439kcal たんぱく質：20.3g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.7g	牛乳、豚肉、かまぼこ 、鶏肉、わかめ	中華めん、クラッカ ー、カレー、油、 プリン	たまねぎ、キャベツ、もやし 、にんじん、しょう が、にんにく、き ゅうり、トマト、 バナナ
28 木	こ 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	ヨーグルト ☆マカロニあべかわ	牛乳 エネルギー：438kcal たんぱく質：22.7g 脂質：10.0g 食塩相当量：1.4g	牛乳、さけ、かにかま 、煮干し、みそ、 ヨーグルト、 きな粉	米、かたくり粉、油、 三温糖、みりん、 マカロニ	もやし、チンゲンサイ、な す、たまねぎ、に んじん、ねぎ、 パイナップル
29 金	こ 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	せんべい 米粉クッキー	牛乳 エネルギー：504kcal たんぱく質：18.1g 脂質：18.1g 食塩相当量：1.3g	牛乳、豆腐輪、かつお 節、こんぶ	米、せんべい、小麦 粉、油、ごま、 米粉クッキー	ゆかり、しそ、ほうれん 草、きゅうり、にん じん、たまね ぎ、なめこ、 ねぎ、バナナ
30 土	き つ ね う ど	(冷) パイン	ビスケット パン	牛乳 エネルギー：347kcal たんぱく質：14.1g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.3g	牛乳、油揚げ、かまぼ こ、こんぶ、かつお節	干しうどん、ビスケ ット、みりん、 パン	にんじん、たまね ぎ、ねぎ、 パイナップル

鳥取市立保育園 今月の栄養価(平日平均) エネルギー: 478kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 1.5g

都合により変更する場合があります。