

～ 令和4年度栄養量～

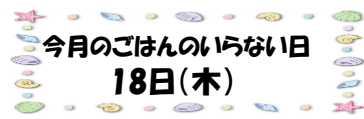
目標 8月

エネルギー 404kcal 389kcal

たんぱく質 18.7g 18.9g

脂質 17.3g 16.4g

塩分 1.6g 1.7g



おていこんだてひょう

いわさきこども園

以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	牛乳	りんごジュース	すいか	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	チキンカレー 春雨サラダ ぶどうジュース	冷やし味噌汁 さんまの梅煮 ひじき入り炒り豆腐 ミニデザートピーチ	えのきの味噌汁 鶏肉のにんにく醤油煮 切干大根のサラダ みかん缶	ふりかけ わかめスープ インド煮 バナナ	七夕スープ 星のハンバーグ ブロッコリー・トマト 天の川デザート	海苔佃煮 白玉麩の味噌汁 ひじき卵焼き 彩りおひたし デザート
午後	飲むヨーグルト かがみせんべい	牛乳 お絵かきパン	牛乳 バームクーヘン	宝石ゼリー	まきばのヨーグルト ほしたべよ	幼児牛乳 せんべい
	8	9	10	11	12	13
午前	牛乳	牛乳	牛乳	山の日 	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	ハッシュドポーク サラスパサラダ ヤクルトLT	庄内麩の味噌汁 ヒレカツ さっぱり漬け グレープフルーツ	すまし汁 鮭ムニエルトマトソース 南瓜煮 ホワイトミニー		コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ゆかり和え アップルキャロットジュース	中華スープ 焼魚 海苔和え デザート
午後	幼児牛乳 ハーベスト	パインシャーベット ミニサラダ	プリン 塩せんべい		幼児牛乳 パイ	幼児牛乳 せんべい
	15	16	17	18	19	20
午前	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳	スポロン *ごはんのいない日*	牛乳	幼児牛乳
昼食	さつま芋の味噌汁 肉野菜炒め デザート	わかめの味噌汁 肉だんご カレーもやし オレンジジュース	豚汁 塩鮭の焼魚 胡麻和え げんきヨーグルト	冷やしラーメン 肉しゅうまい ヤクルト	ふりかけ きらきらスープ 厚焼卵 ひじき煮 ぶどうゼリー	シーチキンカレー 和風サラダ デザート
午後	幼児牛乳 ビスケット	幼児牛乳 せんべい	レモンソーダゼリー ウエファース	アイス ミレービスケット	牛乳 ミニクリームパン	幼児牛乳 せんべい
	22	23	24	25	26	27
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	なめこの味噌汁 赤魚の煮魚 塩昆布もみ野菜 オレンジ	もやしの味噌汁 レバーのケチャップソース マカロニサラダ パイン缶	シーチキンふりかけ 春雨スープ キャベツとベーコンの卵炒め バナナ	わかめスープ 海老マヨ うまっこりー	すまし汁 ビーフンと肉野菜炒め 小魚佃煮 青りんごゼリー	南瓜のポタージュ ほっけみりん焼き 甘酢野菜 デザート
午後	お茶 とうもろこし	ヨーグルト 揚一番	牛乳 にんじんのケーキ	牛乳 クッキー	お茶 みつおさつ	幼児牛乳 せんべい
	29	30	31	<p>暑い日が続いています。少し動いただけで、たくさんの汗をかき、想像以上に体の中の水分がうばわれ体力も消耗していくので、園ではこまめに水分をとるようにして体調管理をしています。カラフルな旬の夏野菜はカリウムや水分がたっぷり、体にこもった余分な熱を取り除いてくれる働きがあるので、たくさん取り入れて涼しく過ごしましょう。バランスの良い食事・規則正しい食事を心がけて、暑さを乗り切りましょう。</p>		
午前	牛乳	牛乳	牛乳			
昼食	ポークカレー 和風サラダ 野菜ジュース	キャベツの味噌汁 鶏肉のから揚げ もやしとにらの彩り みかん缶	うどん入りスープ そばろ肉じゃが バナナ			
午後	牛乳 ホームパイ	カルピス サラダせんべい	幼児牛乳 ウィンナーロール			

