



8がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 3	かようび 4	すいようび 5	もくようび 6	きんようび 7
ごはん とりにくのしおこうじやき カニカマいそべあげ スパゲティゆかりあえ こうやとうふに りんご (かん)	ふりかけごはん とんかつ れんこんまんじゅう いんげんソテー とうがんのそぼろに チーズ	ごはん とうふハンバーグカレー ソース フランクフルト キャベツとカニカマあえ すいか	ごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき ポイルフロッコリー なすのトマトに オレンジ	ざっこくまい キーマカレー チキンリング いんげんサラダ パイナップル
427kcal P13.5g	395kcal P12.4g	469kcal P13.2g	414kcal P10.7g	488kcal P11.6g
10	11	12	13	14
ごはん ポークチャップソテー キャベツのさんかくはるまき フロッコリーとエビのサラダ おうとう (かん)	やまのひ			
441kcal P10.6g				
17	18	19	20	21
ごはん とりのからあげ たまごやき スパゲティケチャップ ごもくじき フルーツミックス (かん)	ごはん あつあげマーボーとうふ ほたてふうみフライ コールスローサラダ だいがくいも	ごはん なすのにくづめフライ しゅうまい わふうスパゲティソテー チンゲンさいなムル ミニセリー	ふりかけごはん タンドリーポーク チキンナゲット ポイルキャベツ ツナじゃが オレンジ	ごはん チキンカツ ロールたまごやき フロッコリーソテー れんこんそぼろいため なし
437kcal P14.2g	422kcal P10.2g	465kcal P13.0g	428kcal P15.7g	394kcal P11.7g
24	25	26	27	28
ごはん すぶたバーグ おからポテト マカロニサラダ みかん (かん)	【夏期保育▶】 トマトチキンカレー やさいコロッケ アスパラサラダ パイナップル	ミートソーススパゲティ サーモンフライ ハーブオムレツ ポイルフロッコリー イタリアンサラダ オレンジ	ごはん ぶたにくカレーばんこやき あげぎょうざ いんげんソテー ほうれんそうとツナサラダ いちごあんにとんどうふ	ごはん とりにくのピザふうみやき さつまいもフリッター きりぼしだいこんのナムル なし
484kcal P10.9g	448kcal P10.4g	419kcal P17.3g	426kcal P12.1g	429kcal P10.9g
31				
きゅうえんぴ				

kcal=エネルギー/P=タンパク質

8月31日は「野菜の日」

8月31日は「や(8) さ(3) い(1)」の日。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

特に緑黄色野菜(にんじん・ほうれん草・トマト・ピーマン・かぼちゃ・小松菜など)はビタミンA・C・Eがまとめてとれるので、少量でビタミンを摂りたい幼児には効率よくとれるすぐれものです。

ミネラルは、体をつくる成分や健康維持に欠かせない栄養素です。特に幼児に大切なのが、骨を作るカルシウム(大豆・青菜類)血液を作る鉄(ほうれん草やひじき等)脳細胞の新陳代謝をスムーズにする亜鉛(納豆・そら豆等)です。食物繊維は、整腸作用があり、大豆・ごぼう・きのこ・海藻などに多く入ってます。

一食の野菜の摂取目標量は大人も子供も自分の手に、生野菜なら両手分。

茹で野菜なら片手分。が一食の目安として摂れるのが目標です。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット