



# 予定献立表

川崎こども園

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ご飯 魚のから揚げ 切干大根サラダ 味噌汁 【3時のおやつ】 蒸しパン	ジャージャー麺 野菜千切り もやしとワカメのサラダ 【3時のおやつ】 メロンパン風トースト
4	5	6	7	8	9
夏野菜のカレーライス 高野豆腐の煮物 フロッキーとコーンのサラダ 【3時のおやつ】 オートミールクッキー	ご飯 じゃが芋とベーコンの仲良し煮 ほうれん草のごま和え コンソメスープ 【3時のおやつ】 スナッ菓	ご飯 魚の味噌マヨ焼き オクラと胡瓜のおかか和え すまし汁 【3時のおやつ】 カップケーキ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 納豆サラダ わかめスープ 【3時のおやつ】 かいらんどう	ご飯 チキンカツ キャベツの甘酢和え 味噌汁 【3時のおやつ】 フレンチトースト	冷しゃぶうどん 焼きシシャモ 野菜のナムル 【3時のおやつ】 なんちゃってじゃがいも
11	12	13	14	15	16
 山の日	ビビンバ丼 春雨サラダ すまし汁 【3時のおやつ】 ビスケットケーキ				ミートスパゲティ 野菜のキッシュ クールスローサラダ 【3時のおやつ】 パウンドケーキ
18	19	20	21	22	23
ご飯 ゴマ味噌スープ 切干大根煮 胡瓜のかりかり漬け 【3時のおやつ】 くるくるソーセージ	もち麦ご飯 肉じゃが ツナとコーンの白和え すまし汁 【3時のおやつ】 ココアボール	ご飯 魚のコーンマヨ焼き フロッキーのひじきサラダ ミネストローネ 【3時のおやつ】 ドーナツ	ご飯 チンジャオロース チツスサラダ 春雨スープ 【3時のおやつ】 スコーン	ご飯 竹輪のチーズ磯辺揚げ ネバネバ和え 豚汁 【3時のおやつ】 シリアルおこし	パン ハヤシチュー クールスローサラダ  夕涼み会
25	26	27	28	29	30
ご飯 相性汁 レンコンのきんぴら 胡瓜の酢の物 【3時のおやつ】 みるくもち	ご飯 バーベキューチキン スパゲティサラダ 味噌汁 【3時のおやつ】 かりかりポテト	 お誕生会 【3時のおやつ】 フルーツゼリー	ご飯 豚ヒレ肉のオーロラソース ほうれん草のごま和え コンソメスープ 【3時のおやつ】 バナナケーキ	ご飯 麻婆茄子 塩昆布サラダ そうめん汁 【3時のおやつ】 クッキー	クリームパンネ 南瓜のチーズ焼き フロッキーと卵のサラダ 【3時のおやつ】 ピザパン



## 8月行事予定

27日(水) 誕生会

メニュー：おたのしみバイキング

23日(土) 夕涼み会



暦の上では立秋を迎えますが、まだまだ厳しい暑さが続いています。暑さによる疲れや食欲の低下が心配される季節でもありますが、園では旬の食材を取り入れながら、楽しく過ごせるよう、食事面からもサポートしていきたいと思っております。

### 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

### 夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

