

8月予定献立表（3歳以上児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
3 (月)	ごはん, オムレツ にんじんしりしり, トマトサラダ, 麦茶	しましまクッキー リンゴジュース	570	15.7	16.0	0.8
4 (火)	チーズコーントースト, 冬瓜と豚肉の炒め煮 春雨サラダ, 麦茶	五平もち 牛乳	570	18.2	17.8	1.7
5 (水)	ごはん, ウィンナーとアスパラのソテー マーボなす , 切干し大根サラダ, 麦茶	フルーツポンチ プルーンのむヨーグルト	570	16.3	12.9	1.0
6 (木)	ごはん, シューマイ, 五目ビーフン 南瓜サラダ, 麦茶	黒糖蒸しパン 麦芽ミルク	571	23.3	11.8	0.8
7 (金)	炊き込みごはん, 魚のムニエル, 野菜の中華炒め ブロッコリータルタルサラダ, 麦茶	ミートパイ オレンジジュース	570	22.0	23.6	0.8
8 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
11 (火)	きのこカレーライス, コールスロー 福神漬, 西瓜 , 麦茶	ボンボンドーナツ のむヨーグルト	571	17.1	10.9	1.3
12 (水)	焼きそば, がんもの含め煮 竹輪ときゅうりのサラダ, わかめスープ, 麦茶	ピラフ 牛乳	570	23.2	20.6	1.6
13 (木)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
14 (金)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
15 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
17 (月)	ごはん, 野菜のかき揚げ, 南瓜の甘煮 マカロニサラダ, 麦茶	マーブルケーキ 麦芽ミルク	571	20.7	12.4	1.4
18 (火)	ひじき五目ごはん, 豚ロース生姜焼き さつま揚げの含め煮, ネバネバサラダ , 麦茶	ちんすこう プルーンのむヨーグルト	570	22.9	16.2	1.1
19 (水)	ごはん, 豆腐の五目あんかけ, ボイルウィンナー キャベツの酢の物, 梨 , 麦茶	ベーコンチーズのスコーン オレンジジュース	571	16.8	20.1	1.1
20 (木)	ロールパン, 魚のフライ, ラタトゥイユ 三色ごま和え, 麦茶	手作りおにぎり 乳酸菌飲料	571	23.3	15.0	1.5
21 (金)	ごはん, 中華風かけ納豆, 人参ときのこのソテー ポテトサラダ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ リンゴジュース	571	15.7	17.2	0.4
22 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
24 (月)	ごはん, 卵と春雨の中華炒め, 生揚げの含め煮 みそマヨサラダ, 麦茶	小倉サンド 牛乳	571	18.6	18.6	1.1
25 (火)	ナポリタン, 照り焼きハンバーグ 洋風スープ, 西瓜 , 麦茶	お好み焼き のむヨーグルト	570	23.3	19.3	1.2
26 (水)	ごはん, チキンカレーピカタ かぼちゃの素揚げ, オクラのツナサラダ , 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	570	20.1	16.3	0.6
27 (木)	ごはん, 豚肉となすのトマト炒め 高野豆腐と昆布の煮物, もやしとわかめのナムル, 麦茶	フォカッチャ 乳酸菌飲料	570	19.3	11.7	0.9
28 (金)	ごはん, 煮魚, 青梗菜の中華炒め じゃが芋のごまサラダ, 麦茶	バイクドチーズケーキ リンゴジュース	571	20.3	20.5	1.1
29 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
31 (月)	ごはん, はんぺんフライ, ひじきの煮物 スパゲティサラダ, 麦茶	梨ゼリー 麦芽ミルク	570	22.7	11.5	1.2
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	20.0	16.3	1.1

お米 ~おにぎり作り~



8月の食育活動は「お米~おにぎり作り~」です。
お米がどのように成長していくのかを学びます。
おやつには自分が選んだ好みの具で
手作りおにぎりを楽しみます。

