

8月予定献立表（3歳未満児）

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (土)	プルーンのむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
3 (月)	乳酸菌飲料	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
4 (火)	桃のコンポート 麦茶	チーズコントースト, 冬瓜と豚肉の炒め煮 春雨サラダ, 麦茶	五平もち 牛乳
5 (水)	スティック人参 麦茶	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
6 (木)	のむヨーグルト	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
7 (金)	チーズ 麦茶	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
8 (土)	プルーンのむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
11 (火)	リンゴジュース	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
12 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
13 (木)	プルーンのむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
14 (金)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
15 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
17 (月)	オレンジジュース	ごはん, 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
18 (火)	いり卵 麦茶	ひじき五目ごはん, 豚ロース一口生姜焼き 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
19 (水)	のむヨーグルト	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
20 (木)	人参の甘煮 麦茶	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
21 (金)	チーズ 麦茶	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
22 (土)	プルーンのむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
24 (月)	のむヨーグルト	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
25 (火)	リンゴジュース	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
26 (水)	人参の甘煮 麦茶	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
27 (木)	梨 麦茶	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
28 (金)	牛乳	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
29 (土)	プルーンのむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
31 (月)	乳酸菌飲料	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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 塩分 1.1g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.7g 塩分 0.9g

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。

