



8月予定献立表 (3歳以上児)

令和3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
2 (月)	ごはん, はんぺんフライ (カレー風味) 切干し大根と大豆の煮物, キャベツのおかか和え, 麦茶	ちんすこう のむヨーグルト	540	18.5	12.5	1.5
3 (火)	ごはん, ハンバーグ, ゆでとうもろこし ポテトサラダ, 麦茶	ツイストクリームパン オレンジジュース	617	22.6	17.6	1.1
4 (水)	ごはん, 煮魚, なすのチーズ焼き ビーンズサラダ, 麦茶	ココアプリン 牛乳	510	29.8	20.6	1.0
5 (木)	ごはん, 回鍋肉, 冬瓜の中華スープ きゅうりと人参のナムル, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	547	21.7	17.6	2.0
6 (金)	冷やし中華, さつま芋の天ぷら 西瓜 , 麦茶	五平もち 麦芽ミルク	579	20.7	8.6	2.2
7 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
10 (火)	ごはん, ツナ揚げ餃子, 南瓜の甘煮 マカロニサラダ, 麦茶	黒糖蒸しパン のむヨーグルト	584	19.7	12.5	1.1
11 (水)	夏野菜カレーライス コールスローサラダ, 福神漬, 西瓜 , 麦茶	ベイクドチーズケーキ 牛乳	630	20.2	24.6	1.2
12 (木)	焼きたてパン, サーモンフライ, 野菜スープ ブロッコリーサラダ, 麦茶	ジャージャー麺 リンゴジュース	644	33.1	18.6	2.5
13 (金)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
14 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
16 (月)	ごはん, しらす入りかき揚げ, 高野豆腐と昆布の煮物 トマトサラダ, 麦茶	あんこスコーン 牛乳	505	16.0	16.6	1.3
17 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, 厚焼き卵 春雨サラダ, 麦茶	手作りパン プルーンのむヨーグルト	633	26.2	17.9	1.1
18 (水)	ごはん, 魚の照り焼き, 具だくさん味噌汁 ささ身とオクラの和え物 , 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	581	29.5	15.4	0.8
19 (木)	わかめごはん, 鶏肉の唐揚げ, にんじんしりしり コロコロサラダ, 麦茶	梨のパフェ 乳酸菌飲料	572	24.9	23.5	0.7
20 (金)	ミートソーススパゲティ, かぼちゃのごま和え ミモザサラダ, 麦茶	とうもろこしごはん 麦芽ミルク	587	24.4	11.2	0.8
21 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
23 (月)	ごはん, オムレツ, ボイルウィンナー いんげんのごまマヨ和え, 麦茶	クッキー 牛乳	578	20.6	25.6	1.4
24 (火)	ごはん, 野菜春巻き, さつま揚げの含め煮 キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	レーズンパウンド 乳酸菌飲料	473	15.2	13.4	0.8
25 (水)	ごはん, 魚のムニエル, 五目ビーフン にんじんサラダ, 麦茶	お好み焼き オレンジジュース	537	26.0	11.7	1.3
26 (木)	ロールパン, チキンピカタ, ひじきの煮物 きのこマリネ, 麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	550	32.9	13.0	1.3
27 (金)	ごはん, マーボなす , ちくわとこんにゃくの煮物 もやしのごま酢和え, 麦茶	さつま芋スティック プルーンのむヨーグルト	551	21.7	12.1	1.5
28 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
30 (月)	ウィンナーハヤシカレーライス スパゲティサラダ, 福神漬, 梨 , 麦茶	コーンパン リンゴジュース	606	15.4	12.5	2.0
31 (火)	炊き込みご飯, オクラと人参の肉巻き , ゆで卵 わかめサラダ, 麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク	601	31.4	15.3	1.6
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	23.5	16.1	1.4

今月の旬の食材

オクラ・冬瓜・なす・すいか・梨



今月17日の食育指導は「パン作り」です。
焼く前の生地に触れ、焼き上がったパンを
みんなで食べます。

