



# 8月予定献立表 (3歳以上児) 卵抜き

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	542	18.9	12.7	1.3
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	手作りパン オレンジジュース	568	21.6	14.7	0.9
4 (水)	ごはん, 煮魚, <b>なすのチーズ焼き</b> ビーンズサラダ, 麦茶	ココアプリン 牛乳	477	26.5	17.5	1.0
5 (木)	ごはん, 回鍋肉, <b>冬瓜の中華スープ</b> きゅうりと人参のナムル, 麦茶	<b>[誕生日会]</b> 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	518	21.6	16.6	1.9
6 (金)	冷やし中華, さつま芋の天ぷら <b>西瓜</b> , 麦茶	五平もち 麦芽ミルク	586	20.5	7.9	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	594	20.5	13.3	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, <b>西瓜</b> , 麦茶	ベイクドチーズケーキ 牛乳	635	20.6	24.3	1.1
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	34.2	18.6	2.3
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	513	16.2	17.1	1.4
17 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮 春雨サラダ, 麦茶	手作りパン プルーンのみヨーグルト	584	24.4	15.2	1.1
18 (水)	ごはん, 魚の照り焼き, 具だくさん味噌汁 <b>ささ身とオクラの和え物</b> , 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	584	29.9	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	<b>梨のパフェ</b> 乳酸菌飲料	565	25.0	24.8	0.7
20 (金)	ミートソーススパゲティ, かぼちゃのごま和え キャベツサラダ, 麦茶	とうもろこしごはん 麦芽ミルク	591	24.3	11.5	0.8
21 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
23 (月)	ごはん, グラタン, 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	545	17.1	22.2	1.3
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	495	18.9	14.9	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	580	26.2	15.7	1.3
26 (木)	ロールパン, チキンカレーピカタ, 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	560	32.8	12.8	1.5
27 (金)	ごはん, <b>マーボなす</b> , 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 プルーンのみヨーグルト	581	23.4	13.6	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, <b>梨</b> , 麦茶	コーンパン リンゴジュース	620	16.2	13.6	2.1
31 (火)	炊き込みご飯, <b>オクラと人参の肉巻き</b> がんもの含め煮, わかめサラダ, 麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク	643	32.7	17.4	1.8
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	23.6	16.0	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。

