



8月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

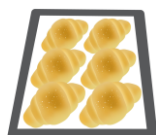
令和3年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
2 (月)	リンゴジュース	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
3 (火)	人参の甘煮 麦茶	ごはん, 鶏ハンバーグ, 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
4 (水)	バナナ 麦茶	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
5 (木)	のむヨーグルト	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
6 (金)	オレンジジュース	冷やし中華, さつまいもの天ぷら 西瓜 , 麦茶	五平もち 麦芽ミルク
7 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
10 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
11 (水)	ゆで枝豆 麦茶	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
12 (木)	乳酸菌飲料	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
13 (金)	オレンジジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
14 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
16 (月)	乳酸菌飲料	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
17 (火)	ゴールデンキウイフルーツ 麦茶	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 プルーンのおむヨーグルト
18 (水)	リンゴジュース	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
19 (木)	チーズ 麦茶	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
20 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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
21 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
23 (月)	ねりきなこ 麦茶	ごはん, グラタン, ゆで卵 いんげんのごまマヨ和え, 麦茶	クッキー 牛乳
24 (火)	のむヨーグルト	ごはん, 野菜春巻き, さつまいもの含め煮 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
25 (水)	牛乳	ごはん, 魚のムニエル, 五目ビーフン にんじんサラダ, 麦茶	野菜お焼き オレンジジュース
26 (木)	梨 麦茶	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
27 (金)	リンゴジュース	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	さつまいもスティック プルーンのおむヨーグルト
28 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ
30 (月)	乳酸菌飲料	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
31 (火)	ふかし芋 麦茶	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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.9g 塩分 1.0g

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。

