



8月予定献立表 (未満児)

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
1 (火)	牛乳 	御飯、 トマトと卵の中華炒め ツナサラダ、バナナ、麦茶	きなこパン カルピス
2 (水)	りんごジュース	御飯、チャプチェ わかめスープ、豆腐サラダ、麦茶	あんみつ 麦芽ミルク
3 (木)	ふかし芋 麦茶	かっぱ巻き 、魚の照り焼き、冬瓜のそぼろ煮 なすのさっぱり和え、麦茶	にんじんプリッツ 牛乳
4 (金)	チーズ 麦茶	冷やし中華、鶏チャーシュー オレンジ、麦茶	 チャーハンおにぎり ジョア
5 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
7 (月)	ヤクルト	御飯、はんぺんフライ ひじきの煮物、ポテトサラダ、麦茶	なすとベーコンのスパゲッティ りんごジュース
8 (火)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、チキンカツレツ 野菜スープ、にんじんサラダ、麦茶	わかめ御飯 牛乳
9 (水)	オレンジジュース	夏野菜カレーライス、ゆで枝豆 すいか、麦茶	レトロクッキー 麦芽ミルク
10 (木)	バナナ 麦茶	御飯、 魚のトマト甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物、はるさめサラダ、麦茶	誕生日ケーキ ジョア
12 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
14 (月)	ヤクルト	御飯、オムレツ マカロニサラダ、 梨 、麦茶	 コーン蒸しパン カルピス
15 (火)	ねりきなこ 麦茶	御飯、冬瓜と豚肉のみそ炒め たまごスープ、 スティックきゅうり 、麦茶	枝豆スコーン 牛乳
16 (水)	りんごジュース	ネバネバうどん 、ちくわの磯辺揚げ バナナ、麦茶	 五目御飯 麦芽ミルク
17 (木)	牛乳	御飯、魚のカレー焼き 青のりポテト、ひじきサラダ、麦茶	レアチーズケーキ オレンジジュース
18 (金)	オレンジ 麦茶	御飯、マーボー豆腐 さつま揚げの含め煮、三色ナムル、麦茶	芋ようかん ジョア
19 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
21 (月)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、福神漬け ごまマヨサラダ、 梨 、麦茶	ちんすこう りんごジュース
22 (火)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、鶏のから揚げ、もやしのごま酢和え 高野豆腐と昆布の煮物、麦茶	 ポップコーン 牛乳
23 (水)	オレンジジュース	手作りパン、 夏野菜とひき肉のトマト煮込み コールスローサラダ、ぶどう、麦茶	五平もち 麦茶
24 (木)	ヨーグルト 麦茶	御飯、煮魚 豚汁、小松菜のごま和え、麦茶	 ジャージャーめん 麦芽ミルク
25 (金)	チーズ 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き がんもの含め煮、きゅうりのおかか和え、麦茶	フルーツポンチ ジョア
26 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
28 (月)	ヤクルト	御飯、かき揚げ、具だくさんみそ汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶	ミルクもち オレンジジュース
29 (火)	人参の甘煮 麦茶	御飯、チンジャオロース ゆで卵、キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	メロンパン 牛乳
30 (水)	りんごジュース	あんかけ焼きそば、 オクラのツナマヨ和え ぶどう、麦茶	 枝豆しらすごはん 麦芽ミルク
31 (木)	牛乳	ピラフ、魚のムニエル ミネストローネ、かぼちゃサラダ、麦茶	チヂミ カルピス

今月の旬の食材

おくら・トマト
きゅうり・梨

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 食塩相当量 1.5g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.3g

