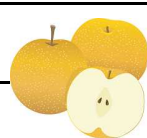


8月献立（離乳食）完了期（豚肉抜き）

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)	ミルク 	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 麦茶
2 (水)	ミルク	御飯、チャプチェ わかめスープ、豆腐サラダ、麦茶	あんみつ 麦茶
3 (木)	ふかし芋 麦茶	御飯、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 ミルク
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 ミルク
5 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
7 (月)	ミルク	御飯、焼はんぺん ひじきの煮物、ポテトサラダ、麦茶	なすとトマトのスパゲッティ 麦茶
8 (火)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、鶏肉のパン粉焼き 野菜スープ、にんじんサラダ、麦茶	わかめ御飯 ミルク
9 (水)	ミルク	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 麦茶
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 ミルク
12 (土)	おやつ	家庭弁当 	おやつ
14 (月)	ミルク	御飯、オムレツ マカロニサラダ、 梨 、麦茶	コーン蒸しパン 麦茶
15 (火)	ねりきなこ 麦茶	御飯、冬瓜と鶏肉のみそ炒め たまごスープ、 スティックきゅうり 、麦茶	枝豆スコーン ミルク
16 (水)	ミルク	ネバネバうどん 、ちくわの磯辺揚げ バナナ、麦茶 	五目御飯 麦茶
17 (木)	ミルク	御飯、魚のカレー焼き 青のりポテト、ひじきサラダ、麦茶	ヨーグルト 麦茶
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 ミルク
19 (土)	おやつ 	家庭弁当	おやつ
21 (月)	ミルク	ハヤシライス、福神漬け キャベツサラダ、 梨 、麦茶	ちんすこう 麦茶
22 (火)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、鶏の照り焼き、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 ミルク
23 (水)	ミルク	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 具だくさんみそ汁、小松菜のごま和え、麦茶 	ジャージャーめん ミルク
25 (金)	チーズ 麦茶	御飯、鶏肉のしょうが焼き 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 ミルク
26 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
28 (月)	ミルク	御飯、ちくわとやさいのあんかけ 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 麦茶
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 ミルク
30 (水)	ミルク 	あんかけ焼きそば、 オクラのツナ和え ぶどう、麦茶	枝豆しらすごはん 麦茶
31 (木)	ミルク	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 麦茶

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 458kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.2g 食塩相当量 1.2g

