８月予定献立表（３歳以上児）豚肉抜き

令和6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
1(木)	焼きうどん、たまごスープ、バナナ **オクラのマヨ和え**、麦茶	バターコーン御飯 カルピス	470	19.2	8.2	2.2
2(金)	御飯、魚の照り焼き、厚揚げのそぼろあん コーンサラダ、麦茶	チヂミ ジョア	583	29.5	16.6	1.5
3(土)	家庭弁当	おやつ				
5(月)	御飯、ツナ揚げ餃子、さつま揚げの含め煮 わかめサラダ、麦茶	レモンケーキ 麦茶	571	15.7	23.9	1.5
6(火)	御飯、**鶏肉と野菜のトマト煮**、コーンスープ キウイフルーツ、麦茶	にんじんプリッツ カルピス	595	22.3	18.5	1.9
7(水)	御飯、魚の蒲焼き、にんじんしりしり 豆腐サラダ、麦茶	冷やし中華 麦芽ミルク	568	30.4	19.2	1.5
8(木)	手作りパン、ハンバーグ、青のりポテト ツナサラダ、麦茶	焼きおにぎり 牛乳	565	24.2	19.9	1.6
9(金)	御飯、**オクラの肉巻き**、ひじきの煮物 すいか、麦茶	[**誕生日会**] 誕生ケーキ ジョア	509	22.7	10.8	1.0
10(土)	家庭弁当	おやつ				
13(火)	そうめん、ちくわの磯辺揚げ **きゅうりのおかか和え**、麦茶	カレーピラフ 麦芽ミルク	491	20.7	10.2	1.4
14(水)	ハヤシライス、福神漬け、コールスローサラダ 梨、麦茶	ちんすこう カルピス	506	10.2	10.7	1.3
15(木)	御飯、はんぺんフライ、マカロニソテー ブロッコリーと卵のサラダ、麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	631	23.9	17.0	1.8
16(金)	御飯、マーボ豆腐、かぼちゃのごま和え 三色ナムル、麦茶	ミルクもち ジョア	567	23.7	10.6	1.9
17(土)	家庭弁当	おやつ				
19(月)	御飯、オムレツ、切干大根の煮物 キャベツのしらす和え、麦茶	ごまクッキー 牛乳	557	23.4	22.2	1.8
20(火)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、がんもの含め煮 人参サラダ、麦茶	フルーツポンチ 麦茶	481	26.8	10.4	0.9
21(水)	手作りパン、鶏肉のマーマレード焼き キウイフルーツ、野菜スープ、麦茶	五平もち りんごジュース	514	23.0	7.6	1.7
22(木)	御飯、ピーマンの肉詰め、なすとかぼちゃの天ぷら **オクラの納豆和え**、**スティックきゅうり**、麦茶	**トマトのスパゲッティ** 麦芽ミルク	535	24.6	10.6	1.5
23(金)	御飯、煮魚、五目ビーフン **トマトサラダ**、麦茶	イーストドーナツ ジョア	562	25.8	11.6	2.4
24(土)	家庭弁当	おやつ				
26(月)	御飯、生揚げの卵とじ、さつま芋の甘煮 **ちくわときゅうりの酢の物**、麦茶	あんこスコーン カルピス	559	20.6	16.3	1.3
27(火)	御飯、冬瓜と鶏肉の中華炒め、わかめスープ はるさめサラダ、麦茶	**トマトオレンジゼリー** 麦芽ミルク	515	25.8	10.3	1.4
28(水)	ジャージャーめん、ゆで卵 なすのさっぱり和え、麦茶	鮭おにぎり 牛乳	544	31.3	17.2	1.9
29(木)	御飯、鶏のから揚げ、高野豆腐と昆布の煮物 ポテトサラダ、麦茶	[**世界の料理**] ポンデケージョ、麦茶	568	24.0	20.6	1.5
30(金)	**夏野菜カレーライス**、福神漬け ひじきサラダ、**梨**、麦茶	ポップコーン ジョア	568	19.5	12.6	1.8
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	554	23.3	14.5	1.7

今月の旬の食材
オクラ・トマト・きゅうり・梨

[世界の料理]
今月は「ブラジル」です