

8月予定献立表（3歳未満児）豚肉抜き

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (木)	ふかし芋 麦茶	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
2 (金)	りんごジュース	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
3 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
5 (月)	ヤクルト	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
6 (火)	牛乳	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
7 (水)	チーズ 麦茶	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
8 (木)	バナナ 麦茶	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
9 (金)	りんごジュース	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
10 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
13 (火)	カルピス	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
14 (水)	チーズ 麦茶	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
15 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
16 (金)	麦芽ミルク	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
17 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
19 (月)	ヤクルト	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
20 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
21 (水)	チーズ 麦茶	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
22 (木)	りんごジュース	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
23 (金)	梨 麦茶	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
24 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
26 (月)	ヤクルト	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
27 (火)	牛乳	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
28 (水)	キウイフルーツ 麦茶	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
29 (木)	ねりきなこ 麦茶	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] ポンデケーキ ジョア
30 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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

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 443kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.6g 塩分 1.3g

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



