

8月の献立

H28. 8. 1

たかさご保育園キッチン

| 日 | 曜 | おひるごはん | 乳児 添加食 | おやつ | 延長補食 | 栄養成分(1人1食あたり) | | 備考 |
|------------|---|--|-----------------|----------------------|-------------|-------------------|-------------------|-----------|
| | | | | | | 乳児 | 幼児 | |
| 1,15 29 | 月 | カレーライス、大根とホタテのサラダ ふのすまし汁、果物 | マカロニの ケチャップ煮 | 牛乳 いちご蒸しパン | 塩こんぶにぎり | 622.194 201.23 | 665.209 211.21 | |
| 2.16 30 | 火 | ジャージャー麺 もやしのナムル ちくわのすまし汁、果物 | かぼちやの バター煮 | 牛乳 切干大根おこぎり | ごま塩こぎり | 495.191 173.25 | 561.220 191.29 | |
| 3.17 31 | 水 | ごはん、なすと豚肉の味噌炒め オクラのスープ、果物 | 茹で ブロッコリー | 牛乳 大学芋 | ふりかきこぎり | 500.133 176.15 | 556.139 188.14 | |
| 18 | 木 | ごま塩ごはん、肉じゃが きゃべつと油揚げの味噌汁、果物 | かぼちやの 天ぷら | 牛乳 ジャムロールパン | おかめこぎり | 553.180 173.25 | 589.215 153.24 | |
| 5 19 | 金 | ごはん、生揚げの味噌煮 もやしのスープ、果物 | 煮魚 (かじき) | 牛乳 無添加菓子 | ぶどうパン | 512.212 181.16 | 556.21 192.18 | |
| 6 20 | 土 | キャベツとツナのスパゲッティ、果物 かぼちやの甘煮、玉ねぎとベーコンのスープ | スティック チーズ | 牛乳 塩こんぶにぎり | ————— | 531.187 182.18 | 553.181 173.17 | |
| 8 22 | 月 | ごはん、豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、大根と油揚げの味噌汁、果物 | ジャーマン ポテト | 牛乳 豆腐入り甘辛団子 | 鮭こぎり | 515.202 143.21 | 559.218 143.18 | |
| 9 23 | 火 | なす入りミートソーススパゲッティ、果物 さつまもとりんごのバター煮、わかめスープ | ウィンナー ソテー | 牛乳 塩こんぶにぎり | 豚そぼろ にぎり | 559.176 170.15 | 572.180 148.16 | |
| 10 24 | 水 | ごはん、鮭フライ、玉ねぎの味噌汁 青菜の納豆和え、果物 | りんごの コンポート | 牛乳 塩せんべい 茹でとうもろこし | ふりかき にぎり | 526.194 141.15 | 577.223 147.18 | |
| 25 | 木 | 雑穀ごはん、かじきの照り焼き、果物 えび入り春雨サラダ、ねぎとわかめの味噌汁 | かき揚げ | 牛乳 カレーパン | 塩こんぶ にぎり | 537.218 168.20 | 578.251 159.24 | |
| 12 26 | 金 | ごはん、マーボー豆腐 中華風コーンスープ、果物 | 煮魚 (おひょう) | 牛乳 いなりずし | 茶めしにぎり | 559.241 195.14 | 642.240 225.17 | |
| 13 27 | 土 | ソフトフランスパン、ポークケチャップ、果物 キャベツとコーンのソテー、ポテトスープ | 人参の甘煮 | 牛乳 おかめこぎり | ————— | 517.220 126.21 | 605.260 143.26 | |
| 4 | 木 | コーン入りごはん、エビフライ、果物 かぼちやのサラダ、冬瓜のすまし汁 | 煮豆 (うずら豆) | 牛乳 ジャムロールパン | おかめこぎり | 552.193 160.17 | 615.210 184.21 | 幼児 誕生会 |

*延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

*果物は市場の都合上、メロン、すいか、ぶどうのローテーションとなります。

*夏は、暑さと生活リズムの乱れから食欲が低下しがちです。
なるべく三食の食事のリズムを崩さず、食べやすいものを
準備しましょう。おやつはむやみに出さず、飲み物も甘い
ものは控えるようにしましょう。

