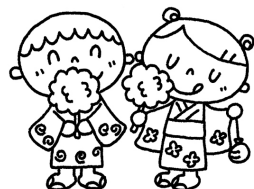


日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	水	ミレービスケット お茶	サラダうどん	鶏唐揚げ・バナナ お茶	しらすおにぎり 牛乳	ツナ・鶏肉 しらす・かつお節	うどん 片栗粉・ごま	きゅうり・トマト・コーン のり・生姜・にんにく
2	木	りんごゼリー お茶	ごはん	まぐろフレーク・かぼちゃサラダ 春雨スープ	グレープフルーツ・キウイ 牛乳	なまり節・ツナ 油揚げ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖・油	かぼちゃ・玉葱・人参 竹の子・チンゲン菜
3	金	きな粉せんべい お茶	ごはん	こがね煮・中華和え 牛乳	豆乳アイス クラッカー・お茶	生揚げ・豚肉 干しエビ・カニカマ	油・砂糖 胡麻油・片栗粉	ほうれん草・もやし 人参・玉葱・竹の子
4	土			♪なつまつり♪				
5	日							
6	月	バナナ お茶	ごはん	上州金平・きゅうり納豆 みそ汁(なす・えのき)	グリーンドーナツ 牛乳	豚肉・納豆 さつま揚げ	ごま 油・砂糖	きゅうり・ごぼう なす・人参・椎茸
7	火	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	鶏照焼き・さわやか漬け ミネストローネ	すいか食べくらべ 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ	じゃが芋 油	大根・きゅうり・人参 玉葱・トマト・生姜
8	水	クラッカー お茶	梅しらすごはん	かじき竜田揚げ・三色磯和え・トマト 牛乳	杏仁豆腐 お茶	かじき しらす	片栗粉 油	ほうれん草・人参 もやし・メロン
9	木	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	豚の生姜焼き・切干大根中華サラダ グレープフルーツ・お茶	ずんだトースト 牛乳	豚肉 ちくわ	食パン 胡麻油・砂糖	切干大根・きゅうり 玉葱・しめじ・生姜
10	金	花せんべい お茶	ごはん	豆腐チャンプルー・酢の物 牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	豆腐・豚肉 卵・チーズ	油 砂糖	ニラ・きゅうり 椎茸・ねぎ・人参
11	土			山の日				
12	日							
13	月	こまる煎餅 お茶	ごはん	豆腐中華煮・スパゲティサラダ お茶	黒糖蒸しパン 豆乳	豆腐・豚肉 魚肉ソーセージ	スパゲティ・黒糖 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・人参・竹の子 いんげん・椎茸・きゅうり
14	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	鮭照り焼き・キャベツ香り漬け・バナナ 豆乳	巨峰ゼリー・お茶 ベジタブル煎餅	鮭	ごま	キャベツ・きゅうり 人参・バナナ
15	水	星せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・かぼちゃの天ぷら お茶	キウイ・豆乳 アスパラビスケット	高野豆腐 鶏肉	片栗粉・薄力粉 油・砂糖	人参・玉葱・三つ葉 かぼちゃ・椎茸
16	木	おからクッキー お茶	ごはん	ポークポテトチャップ・きのこサラダ お茶	まんじゅう 豆乳	豚肉 じゃが芋	まんじゅう ごま油	きゅうり・えのき・しめじ 玉葱・セロリ・人参
17	金	とつとちゃん煎餅 お茶	五穀ごはん	夏野菜カレー・きゅうりとえのきの酢の物 トマト・福神漬・牛乳	ブルー・オレンジ お茶	豚肉 カニカマ	油・砂糖 じゃが芋	かぼちゃ・なす 人参・パプリカ・玉葱
18	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
19	日							
20	月	きな粉せんべい お茶	ごはん	コーンハンバーグ・カミカミ和え・トマト お茶	メープルクッキー 豆乳	鶏肉・豚肉 豆腐・切りイカ	薄力粉・砂糖 バター	玉葱・きゅうり 大根・人参・トマト
21	火	フランスパン お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・五目煮 バナナ・わかめスープ	とうもろこし 牛乳	生揚げ かじき	フランスパン粉 ノンエッグマヨネーズ	パセリ・人参・わかめ 蓮根・ごぼう・昆布
22	水	クラッカー お茶	ごはん	ハヤシチュー・もやしコーンサラダ オレンジ・お茶	肉みそ麺 牛乳	豚肉	じゃが芋 中華麺・片栗粉	きゅうり・もやし・コーン にんにく・人参・玉葱
23	木	しらす煎餅 お茶	ごはん	鯖の塩焼き・春雨サラダ・トマト お茶	胡麻パン 牛乳	鯖	ごまパン 胡麻油・砂糖	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・トマト
24	金	おからクッキー お茶	ごはん	マーマレードチキン・サラダバイキング お茶	ピーチゼリー こまる煎餅・牛乳	鶏肉 しらす	油 砂糖	レタス・キャベツ きゅうり・しめじ
25	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
26	日							
27	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	スタミナ焼き・三色浅漬け 冬瓜スープ	パイナップル 胚芽クッキー・牛乳	豚肉	片栗粉 油	玉葱・人参・にら 冬瓜・チンゲン菜
28	火	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	洋風金平・キャベツ胡麻サラダ オレンジ・お茶	コーンフレーク (いちご味)・牛乳	豚肉 魚肉ソーセージ	胡麻・ノンフルーグ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう・人参・もやし キャベツ・いんげん
29	水	花せんべい お茶	ごはん	焼鮭・ひじき煮 みそ汁(絹さや・かぼちゃ)	デザート 牛乳	鮭・生揚げ さつま揚げ	油 砂糖	ひじき・人参・椎茸 絹さや・かぼちゃ
30	木	夏みかんゼリー お茶	ごはん	麻婆豆腐・青菜ごぼう中華サラダ お茶	青のりラスク 牛乳	豆腐・豚肉 魚肉ソーセージ	フランスパン バター・マーガリン	ねぎ・人参・椎茸 ごぼう・小松菜・ピーナ
31	金	星せんべい お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・ピーマン胡麻味噌炒め バナナ・牛乳	ヨーグルト・クラッカー 野菜ジュース	鶏肉 ヨーグルト	パン粉・油 ごま・砂糖	玉葱・蓮根・ピーマン 生姜・パプリカ

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

暑さの厳しい毎日が続いています。
3つの仲間をバランスよく食べて
暑い夏をのりきりましょう！



旬の食材

めかじき・いか・トマト
ナス・きゅうり・南瓜・オクラ
とうもろこし・枝豆
いんげん・ピーマン・なす
すいか・メロン・プラム

8月分平均栄養価 幼児組

エネルギー 505kcal
タンパク質 19.2g
脂質 14.2g
塩分 1.2g

☆ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

希望保育期間

