

令和6年度 8月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未着席)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 木	カレー キャバツサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり スイカ	米 ジャガイモ サラダ油	390 (562)	チーズ お菓子	ミルク 果物
2 金	オムレツ 粉ふき芋 みそきゅうり チーズ ふりかけ みそ汁	鶏ひき肉 チーズ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり キャバツ	米 ジャガイモ サラダ油	368 (540)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3 土	肉入りめん トマト 果物	豚肉 なた	ごぼう 人参 ねぎ トマト パナナ	うどん サラダ油	384	お菓子	お菓子
4 日							
5 月	親子丼 酢のもの トマト	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャバツ きゅうり トマト パナナ	米 糸こんにゃく サラダ油	403 (575)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
6 火	ホタテ甘辛煮 ひじき炒め ポイルウインナー トマト もみじ納豆 みそ汁	ホタテ ひじき ウインナー 納豆 ちくわ 油揚げ 牛乳 わかめ	人参 トマト	米 ジャガイモ サラダ油	358 (530)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンド ケーキ
7 水	イカリングフライ 春雨サラダ 温野菜 トマト ふりかけ チーズ みそ汁	いか ハム チーズ わかめ 豆腐 牛乳	きゅうり フロッコリー トマト えのき	米 春雨 サラダ油	330 (502)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8 木	チキンカレー キャバツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり	米 ジャガイモ サラダ油	390 (562)	チーズ お菓子	ミルク 果物
9 金	マーボー豆腐 ソーセージソテー ほうれん草お浸し みそ汁	豆腐 鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ 板かま わかめ ヨーグルト	グリーンピース ほうれん草	米 ジャガイモ サラダ油	369 (541)	牛乳 お菓子	飲む ヨーグルト お菓子
10 土	卵めん ミニウインナー トマト 果物	ウインナー 卵	ねぎ トマト パナナ	うどん	378	お菓子	お菓子
11 日	山の日						
12 月	振替休日						
13 火	豚丼 スティックきゅうり トマト	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ きゅうり トマト パナナ	米 糸こんにゃく サラダ油	353 (525)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
14 水	冷やしラーメン ポイルウインナー 野菜ナムル トマト	ウインナー 牛乳	もやし きゅうり 人参 トマト	中華めん ごま油	378	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
15 木	チキンカレー キャバツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	390 (562)	チーズ お菓子	ミルク 果物
16 金	カレイ生姜煮 ひじき炒め 卵焼き トマト もみじ納豆 みそ汁	カレイ ちくわ 油揚げ 卵 納豆 豆腐 わかめ 牛乳	生姜 人参 トマト オクラ	米 ジャガイモ サラダ油	377 (549)	牛乳 お菓子	牛乳 ★いももち
17 土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	スパゲッティ サラダ油	457	お菓子	お菓子
18 日							
19 月	五目丼 もやしとほうれん草の和えもの トマト	鶏肉 卵 脱脂粉乳 糸こんにゃく	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 人参 ねぎ もやし ほうれん草 トマト パナナ	米 サラダ油	404 (576)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
20 火	さんま生姜煮 切干大根煮 ミニウインナー トマト みそ汁	さんま ちくわ 油揚げ ミニウインナー わかめ 牛乳	切干大根 人参 トマト	米 ジャガイモ サラダ油	346 (518)	牛乳 お菓子	牛乳 ★豆腐 トナーツ
21 水	お誕生会 (わかめご飯 チーズカツ 添え野菜 果物)	チーズ 豚肉 わかめ	レタス きゅうり トマト スイカ	米 サラダ油	430		ゼリー お菓子
22 木	カレー キャバツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	390 (562)	チーズ お菓子	ミルク 果物
23 金	マーボー豆腐 ソーセージソテー 中華きゅうり トマト みそ汁	鶏豚ひき肉 豆腐 魚肉ソーセージ 油揚げ 牛乳	グリーンピース きゅうり トマト なす ねぎ	米 食パン サラダ油	357 (529)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ジャムサン ド
24 土	チャーハン トマト もやしとわかめのスープ	豚ひき肉 卵 わかめ	玉ねぎ 人参 ビーマン もやし トマト	米 サラダ油 ごま油	401	お菓子	お菓子
25 日							
26 月	二色丼 キャバツときゅうりのツナ和え トマト みそ汁	鶏ひき肉 卵 ツナ 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	キャバツ きゅうり トマト えのき パナナ	米 サラダ油	441 (613)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
27 火	ミニエビフライ マカロニエッグサラダ スティックきゅうり トマト チーズ みそ汁	エビ ハム 卵 わかめ 牛乳 ヨーグルト チーズ	きゅうり トマト 大根	米 マカロニ サラダ油	301 (473)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
28 水	いわしの梅煮 すき昆布煮 卵焼き トマト みそ汁	いわし すき昆布 卵 ちくわ 油揚げ わかめ 牛乳	人参 トマト	米 サラダ油 ジャガイモ	341 (513)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サター アランダギー
29 木	チキンカレー キャバツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 ジャガイモ	390 (562)	チーズ お菓子	ミルク 果物
30 金	さば生姜煮 切干大根煮 もやしのおかか和え トマト もみじ納豆 みそ汁	さば ちくわ 油揚げ 納豆 豆腐 わかめ 牛乳	生姜 切干大根 人参 もやし トマト えのき	米 サラダ油	394 (566)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
31 土	卵うどん トマト 果物	鶏肉 卵	トマト ねぎ パナナ	うどん サラダ油	424	お菓子	お菓子

今月の食事指導

暑くなり食欲が落ちる時期なので
食事量を個人差で加減して楽しく食べれるようにする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

