

8月予定献立表 令和2年 8月 めぶき保育園

| 日  | 曜 | 昼 食      |               |            |           |      | 午後おやつ | 熱量(kcal)     |     |
|----|---|----------|---------------|------------|-----------|------|-------|--------------|-----|
|    |   | 主食       | 主菜            | 副菜         | 汁物        | デザート |       |              |     |
|    |   | チキンピラフ   |               | コロコロサラダ    | 野菜スープ     |      | 牛乳    | クッキー 牛乳      | 518 |
| 1  | 土 | チキンピラフ   |               | コロコロサラダ    | 野菜スープ     |      | 牛乳    | クッキー 牛乳      | 518 |
| 3  | 月 | ご飯       | 魚の西京焼き        | 酢の物        | なめこの味噌汁   | 果物   | 牛乳    | とうもろこし 牛乳    | 505 |
| 4  | 火 | 夏野菜カレー   |               | フレンチサラダ    | もやしスープ    |      | 牛乳    | ココアケーキ 牛乳    | 621 |
| 5  | 水 | ご飯       | 鶏肉の照り焼き       | おかか和え      | 茄子の味噌汁    |      | 牛乳    | シュガートースト 牛乳  | 572 |
| 6  | 木 | ご飯       | 生揚げのごま味噌炒め    | 中華和え       | にら玉スープ    |      | 牛乳    | 果物 牛乳        | 480 |
| 7  | 金 | 食パン      | ハンバーグ         | 大豆サラダ      | 豆乳スープ     |      | 牛乳    | 葱味噌ごはん 麦茶    | 475 |
| 8  | 土 | ご飯       | 肉じゃが          | おひたし       | 大根の味噌汁    |      | 牛乳    | 蒸しケーキ 牛乳     | 469 |
| 11 | 火 | 押し麦入りご飯  | 高野豆腐入り五目煮     | いんげんの胡麻和え  | すまし汁      |      | 牛乳    | 果物 牛乳        | 467 |
| 12 | 水 | ご飯       | 鶏肉のごま照り焼き     | しらす和え      | じゃがいもの味噌汁 |      | 牛乳    | きな粉トースト 牛乳   | 573 |
| 13 | 木 | ご飯       | 豚肉と野菜のカレー炒め   | かぼちゃの甘煮    | 青菜のスープ    |      | 牛乳    | チーズホットケーキ 牛乳 | 535 |
| 14 | 金 | ご飯       | 松風焼き          | わかめの酢の物    | けんちん汁     | 果物   | 牛乳    | スティックパイ 牛乳   | 597 |
| 15 | 土 | ご飯       | 野菜炒め          | じゃがいもの甘煮   | 玉葱の味噌汁    |      | 牛乳    | クッキー 牛乳      | 539 |
| 17 | 月 | チャーハン    |               | ナムル        | わかめスープ    |      | 牛乳    | バナナホットケーキ 牛乳 | 542 |
| 18 | 火 | 黒米入りご飯   | 親子煮           | 甘酢和え       | 豆腐の味噌汁    |      | 牛乳    | とうもろこし 牛乳    | 509 |
| 19 | 水 | ご飯       | 鶏肉のオレンジ焼き     | 磯和え        | 押し麦スープ    | 果物   | 牛乳    | マカロニ安倍川 牛乳   | 501 |
| 20 | 木 | ご飯       | 魚のホイル焼き       | ごま味噌和え     | にらとお麩の味噌汁 |      | 牛乳    | 黒糖トースト 牛乳    | 526 |
| 21 | 金 | 食パン      | タンドリーチキン      | ポテトサラダ     | オニオンスープ   |      | 牛乳    | 五目ごはん 麦茶     | 484 |
| 22 | 土 | ご飯       | 鶏肉とじゃがいもの南蛮風煮 | おひたし       | わかめの味噌汁   |      | 牛乳    | 蒸しケーキ 牛乳     | 473 |
| 24 | 月 | ご飯       | 麻婆茄子          | ひじきサラダ     | コーンスープ    |      | 牛乳    | 磯ポテト 牛乳      | 549 |
| 25 | 火 | 発芽玄米入りご飯 | 魚の照り焼き        | ごま酢和え      | キャベツの味噌汁  | 果物   | 牛乳    | ココアトースト 牛乳   | 544 |
| 26 | 水 | ご飯       | 鶏肉のバター醤油      | じゃがいものおかか煮 | 冬瓜のスープ    |      | 牛乳    | 黒糖蒸しケーキ 牛乳   | 582 |
| 27 | 木 | ご飯       | 肉団子の甘辛煮       | ひじきと大豆の煮物  | 野菜の味噌汁    |      | 牛乳    | 果物 牛乳        | 563 |
| 28 | 金 | 食パン      | 魚のカレーチーズ焼き    | マドマゼンサラダ   | ミネストローネ   |      | 牛乳    | 鮭ごはん 麦茶      | 456 |
| 29 | 土 | チキンライス   |               | 小松菜サラダ     | 野菜スープ     |      | 牛乳    | スティックパイ 牛乳   | 482 |
| 31 | 月 | ご飯       | 鶏肉の南蛮漬け       | きんぴら       | きのこの味噌汁   |      | 牛乳    | ごまクッキー 牛乳    | 611 |

※都合により献立が変更になることがあります。  
 ※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。  
 ※熱量は昼食とおやつを足したものです。  
 ※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

|       | 熱量      | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
|-------|---------|-------|-------|------|
| 3歳未満児 | 500kcal | 21.8g | 18.0g | 1.3g |