

2023年8月分 献立表

あゆみ保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1日	火	塩せんべい,牛乳	食パン, 豆腐ナゲット, 大根のツナマヨサラダ, 野菜スープ, 牛乳	◎おかかおにぎり, お茶
2日	水	ギンビスアスパラガス, お茶	ご飯, マーボーなす, ナムル, 中華風わかめスープ, お茶	とうもろこし, 牛乳
3日	木	甘辛せんべい,牛乳	夏野菜カレー, コールスローサラダ, フルーツヨーグルト, お茶	◎ジャムサンド, 牛乳
4日	金	塩せんべい,牛乳	ご飯, 豚と大根の煮物, ポテトサラダ, みそ汁(豆腐・油揚げ), お茶	◎きな粉揚げパン, 牛乳
5日	土	お茶	ピピン丼, デザート, お茶	クレープ,せんべい, お茶
7日	月	ギンビスアスパラガス, お茶	ご飯, 豚肉スタミナ炒め, きゃべつのゴマネーズ和え, みそ汁(じゃがいも・玉葱), お茶	◎バナナマフィン, 牛乳
8日	火	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 野菜とさつま揚げの煮物, スパゲッティサラダ, みそ汁(きゃべつ・油揚げ), お茶	◎コーンマヨトースト, 牛乳
9日	水	塩せんべい,牛乳	なすのスパゲッティミートソース, 卵スープ, フレンチサラダ, お茶	◎ごへいもち, お茶
10日	木	ギンビスアスパラガス, 飲むヨーグルト	豚丼, フロッコリーの香り and え, みそ汁(大根・厚揚げ), お茶	◎マーブルパウンドケーキ, 牛乳
11日	金	山の日		
12日	土	お茶	キーマカレー, デザート, お茶	ワッフル,せんべい, お茶
14日	月	甘辛せんべい,牛乳	ご飯, かわいいのみそチーズ焼き, きゃべつの甘酢和え, すまし汁(麩・玉葱), お茶	◎マカロニきな粉, 牛乳
15日	火	塩せんべい, お茶	ご飯, じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮, 中華風サラダ, みそ汁(高野豆腐・油揚げ), お茶	◎クラッカーサンド, 牛乳
16日	水	ギンビスアスパラガス, お茶	わかめご飯, コロッケ, マロニーサラダ, みそ汁(切干・玉葱), お茶	ビスケット, チーズ, 牛乳
17日	木	甘辛せんべい, お茶	ご飯, なすと豚肉の味噌炒め, もやしのごまあえ, すまし汁(えのき・わかめ), お茶	◎マドレーヌ, 牛乳
18日	金	塩せんべい,牛乳	胚芽ロール, ポークシチュー, ツナサラダ, オレンジ牛乳	◎わかめおにぎり, お茶
19日	土	お茶	親子丼, デザート, お茶	スティックパン,せんべい, お茶
21日	月	ギンビスアスパラガス, お茶	五目あんかけ丼, ナムル風煮浸し, みそ汁(豆腐・たまご), お茶	◎じゃがいもピザ, 牛乳
22日	火	甘辛せんべい, 牛乳	ごはん, 豆腐ハンバーグ, 切干サラダ, みそ汁(もやし・わかめ), お茶	バナナ,せんべい, 牛乳
23日	水	塩せんべい,牛乳	ご飯, 鮭の胡麻味噌マヨ焼き, きゅうりとチーズの酢の物, すまし汁(ほうれん草・えのき), お茶	◎フレンチトースト, 牛乳
24日	木	ギンビスアスパラ, 牛乳	(お誕生会メニュー) ごはん, 鶏のから揚げ, マカロニサラダ, コーンスープ, お茶	アイス, クラッカー, お茶
25日	金	甘辛せんべい,お茶	ご飯, 炒り豆腐, じゃこサラダ, みそ汁(かぼちゃ・玉葱), お茶	スティックパン, 牛乳
26日	土	お茶	マーボー豆腐丼, デザート, お茶	ドーナツ,せんべい, お茶
28日	月	塩せんべい,お茶	カレーうどん, しゅうまい, きゃべつの海苔和え, お茶	◎ツナサンド, 牛乳
29日	火	ギンビスアスパラ, 飲むヨーグルト	ご飯, 鶏の照り焼き, 中華風和え, みそ汁(なす・油揚げ), お茶	◎みそポテト, 牛乳
30日	水	甘辛せんべい,牛乳	ご飯, レバーのごまソースがらめ, ひじきの炒り煮, みそ汁(青菜・麩), お茶	◎チーズ蒸しパン, 牛乳
31日	木	塩せんべい,牛乳	ハヤシライス, コーンサラダ, ヨーグルト, お茶	ポップコーン, カルシウムせんべい, 牛乳

	I補* - kcal	タ*ク g	脂質 g	加*ム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	578	23	19.2	259	3.2	552	0.38	0.53	26	4.4	2.3
3才未満児	472	18.5	15.8	229	2.6	401	0.29	0.43	19	3.2	1.7

◎は手作りおやつです。

☆お誕生会は24日(木)です。

☆献立は都合により変更することがあります。

8月のお誕生会メニューをリクエストしてくれたおともたち