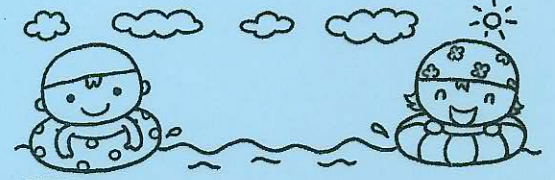




こんげつの よてい こんだてひょう

平成26年 8月分



日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(金)	夏野菜トマトスパゲティレバーの甘煮 牛乳 キウイ	アイスクリーム	りんごゼリー	ご飯 牛乳		333	13.3	14.3	0.9
2(土)	ピーナツサンド イタリアンスープ 麦茶 スイカ	せんべい ヤクルト400	玉子ボーロ 牛乳	ピーナツサンド 麦茶	夏祭り	485	14.4	7.1	3.0
3(日)									
4(月)	豚汁 笹かま磯辺揚げ パナナ	プレーンヨーグルト 食べる小魚	麩菓子 牛乳	ご飯 青菜和え		300	15.5	9.0	2.2
5(火)	焼き魚 カラフルサラダ オレンジ ほうじ茶	枝豆 ジョア(ピーチ)	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ玉汁		346	21.8	15.4	0.5
6(水)	チーズハンバーグ 温野菜 メロン ほうじ茶	おやつパン(パンプキン) 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 なす汁		349	19.2	14.7	1.9
7(木)	お誕生会★ 冷やし中華 青しそ照り焼きチキン ぶどうジュース スイカ★	お星さまパフェ	Caウエハース 牛乳	お楽しみ献立	七夕・お誕生会	440	16.4	11.2	0.9
8(金)	焼き肉 ビーフソテー パナナ ほうじ茶	せんべい 牛乳	プッチンプリン	ご飯 オクラ汁		367	16.0	15.1	1.4
9(土)	チョコサンド 野菜たっぷり冬瓜スープ 牛乳 キウイ	ビスケット 野菜生活	せんべい ヤクルト	チョコサンド 牛乳		531	12.4	20.6	1.5
10(日)									
11(月)	枝豆シチュー 竹輪とこんにゃくの煮物 パナナ	手作りヨーグルト するめ	アスパラガス 牛乳	ご飯 ズッキーニソテー		294	15.1	5.5	1.9
12(火)	カレーの煮付け ポテトサラダ スイカ ほうじ茶	とうもろこし 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁		313	17.5	14.0	0.9
13(水)	五目納豆 かぼちゃの甘煮 オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ラスク) 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯 オクラ汁		287	13.0	9.6	1.5
14(木)	じゃがいもの挽肉煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ぶどうジュース	麩菓子 牛乳	ご飯 若布汁		313	11.3	7.6	1.3
15(金)	おかず焼きそば ポイルウインナー 牛乳 メロン	アイスクリーム	クラッカー スポロン	ご飯 牛乳		398	13.4	23.6	0.9
16(土)	スタミナカレーライス 小女子甘煮 牛乳 キウイ	ももゼリー せんべい	バナナ	ご飯 牛乳		506	16.3	11.1	2.0
17(日)									
18(月)	夏野菜スープ 竹輪のスパイス揚げ パナナ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスケット 牛乳	ご飯 ひじきサラダ		291	11.3	10.3	1.4
19(火)	かじきの味噌焼き 土佐和え メロン ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁		363	21.6	14.5	2.0
20(水)	松風焼き ところ天サラダ パナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	ミルクプリン	ご飯 なす汁		360	18.0	15.7	2.5
21(木)	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ ぶどう ほうじ茶	せんべい 野菜生活	アスパラガス 牛乳	ご飯 栄養麩汁		251	10.5	8.9	2.0
22(金)	和風肉みそスパゲティ きゃべつ和え 牛乳 キウイ	アイスクリーム	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		316	10.3	14.2	1.8
23(土)	ソフトフランスミルクリッチ ジャが芋ソテー 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	クラッカー スポロン	ミルクリッチ 牛乳		606	22.7	25.0	2.0
24(日)									
25(月)	豚肉とトマトのカレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		328	17.3	10.1	1.8
26(火)	白身魚のオランダ揚げ 青菜和え パナナ ほうじ茶	枝豆 スポロン	動物ビスケット 牛乳	ご飯 若布汁		316	22.2	8.4	1.0
27(水)	鶏肉の唐揚げ スタミナナムル メロン ほうじ茶	おやつパン(ジャム・マーガリン) 牛乳	バナナ	ご飯 絹さや汁		381	16.8	18.5	1.2
28(木)	ズッキーニ入り酢豚 半月卵 オレンジ ほうじ茶	クラッカー チーズ 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 オクラ汁		304	14.5	14.2	1.5
29(金)	冷やしそうめん 鶏肉のじっくり煮 牛乳 ぶどう	わかめおにぎり ジョア(プレーン)	アロエヨーグルト	ご飯 牛乳		456	15.1	8.7	1.4
30(土)	クロワッサンツナコーンサンド 豆乳 プルーン キウイ	バナナ	ビスコ 牛乳	ツナコーンサンド 豆乳		550	15.4	19.6	1.3
31(日)									



今がおいしい
夏野菜を食べましょう



夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。なすやトマト、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、えだまめなどがあります。

旬の時季の食べ物は栄養価も高くなっています。今がおいしい夏野菜をぜひ味わってください。



今月の食育目標



暑くても何でも
食べよう



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

門田報徳保育園