

令和 03 年 8 月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
2 たまごスープ 肉団子の甘酢あんかけ 中華サラダ フルーツ 牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 641Kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 17.6g 塩分: 2g	3 味噌汁 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら ゆかりふりかけ フルーツ 牛乳 たまご蒸しパン エネルギー: 648Kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 21.6g 塩分: 1.8g	4 とうがんスープ チキンカツ ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ 麦茶 ゆでとうもろこし チーズ エネルギー: 578Kcal 蛋白質: 26g 脂質: 16.8g 塩分: 1.4g	5 味噌汁 さんまのみぞれ煮 切り干し大根煮 フルーツ 麦茶 アイスcream エネルギー: 624Kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 21.7g 塩分: 1.8g	6 夏野菜カレー 鶏肉の照り焼き きのこサラダ フルーツ 麦茶 ヨーグルト せんべい エネルギー: 668Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 19.1g 塩分: 2.4g	7 茄子の肉味噌そうめん かぼちゃの天ぷら フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 664Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 18.2g 塩分: 2g
9 (振替休日) 	10 冷やしラーメン 揚げぎょうざ フルーツ 麦茶 アイスcream エネルギー: 669Kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 17.9g 塩分: 1.7g	11 塩豚そうめん 筑前煮 フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 635Kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 13.7g 塩分: 2.4g	12 きつねうどん 厚揚げの味噌炒め フルーツ 麦茶 プリン せんべい エネルギー: 518Kcal 蛋白質: 14.7g 脂質: 10g 塩分: 1.7g	13 中華ざる ちくわの磯辺揚げ フルーツ 牛乳 カステラ エネルギー: 682Kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 13.7g 塩分: 1.9g	14 (お弁当の日)  ジョア パームクーヘン せんべい エネルギー: 197Kcal 蛋白質: 3g 脂質: 3g 塩分: 0.3g
16 わかめうどん 大根のそぼろあんかけ フルーツ 麦茶 シュークリーム エネルギー: 459Kcal 蛋白質: 11.4g 脂質: 6.5g 塩分: 1.8g	17 ねばねばうどん 肉じゃが煮 フルーツ 野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー: 551Kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 5.3g 塩分: 1.2g	18 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのごま和え フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 639Kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 20.1g 塩分: 2.1g	19 スープ ほうれん草と卵のチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ フルーツ 牛乳 レモンケーキ エネルギー: 664Kcal 蛋白質: 22g 脂質: 25.9g 塩分: 1.9g	20 味噌汁 魚のかりんとう揚げ かにかま入り酢の物 フルーツ 麦茶 アイスcream エネルギー: 538Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 11.9g 塩分: 1.6g	21 夏野菜うどん 大根とツナの煮物 フルーツ 牛乳 ワッフル せんべい エネルギー: 661Kcal 蛋白質: 20g 脂質: 13.7g 塩分: 2.5g
23 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ 麦茶 クレープ エネルギー: 488Kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 13g 塩分: 1g	24 すまし汁 鯖の味噌煮 三色おひたし フルーツ 牛乳 ロールケーキ エネルギー: 580Kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 17.5g 塩分: 1.9g	25 いらのかき卵汁 マーボー豆腐 中華風春雨サラダ めかぶ納豆 フルーツ 牛乳 じゃこトースト エネルギー: 657Kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 26.6g 塩分: 2.3g	26 《お誕生会》 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら 人参しりしり フルーツ  麦茶 アイスcream エネルギー: 555Kcal 蛋白質: 15g 脂質: 22.6g 塩分: 2.6g	27 スープ ポークピカタ ほうれん草とトマトのサラダ フルーツ 牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 647Kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 21.7g 塩分: 1.7g	28 納豆スタミナうどん 豚肉と茄子の味噌炒め フルーツ 牛乳 だらやき せんべい エネルギー: 626Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 15g 塩分: 1.2g
30 味噌汁 白身魚のフライ 青菜のなめ茸和え フルーツ 麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー: 580Kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 10.9g 塩分: 1.2g	31 なすとひき肉のカレー ウィンナー 白菜の即席漬け フルーツ 麦茶 アイスcream エネルギー: 671Kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 24.2g 塩分: 2.1g		○昼食時には、毎日麦茶を提供しています。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ○8/10(火)～8/17(火)まで、希望登園のため麺給食になります。主食はおにぎり りにして持ってきてください。(具やふりかけなどは自由です) ○3歳以上児の栄養価は白飯 100gを、加算して計算しています。 ○暑い日が続くので、熱中症に気を付け、水分補給をこまめに行いましょう。		