

令和 05 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	
	1 チャイナスープ 揚げぎょうざ 中華風春雨サラダ フルーツ 牛乳 ポテト-toast エネルギー: 619Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 26.8g 塩分: 2.1g	2 味噌汁 豆腐とエビのケチャップ煮 白菜のツナサラダ フルーツ ショア チーズスカロップ エネルギー: 717Kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 19.2g 塩分: 1.7g	3 なすとひき肉のカレー ウィンナー きのごサラダ フルーツ 麦茶 アイスクリューム エネルギー: 663Kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 25.9g 塩分: 2.1g	4 味噌汁 鱈の南蛮漬け 青菜のなめ苺和え フルーツ 牛乳 たまご蒸しパン エネルギー: 562Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 13.4g 塩分: 1.6g	5 納豆おろしそうめん ジャガ芋のガレット フルーツ 麦茶 ビザ エネルギー: 575Kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 14.1g 塩分: 1.9g	
	7 味噌汁 かじきまぐろの生姜焼き 筑前煮 スタミナ納豆 フルーツ 牛乳 すんだサンド エネルギー: 612Kcal 蛋白質: 32.1g 脂質: 21.7g 塩分: 2.4g	8 とうがんスープ おろしハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ 麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー: 602Kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 20.4g 塩分: 1.7g	9 味噌汁 五目卵焼き 厚揚げの味噌炒め フルーツ 麦茶 アイスクリューム エネルギー: 616Kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 24.2g 塩分: 1.3g	10 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 和風サラダ フルーツ 牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 614Kcal 蛋白質: 27g 脂質: 18g 塩分: 2.7g	11 (山の日) 	12 (お弁当の日)  野菜ジュース パームクーヘン せんべい エネルギー: 194Kcal 蛋白質: 3g 脂質: 3g 塩分: 0.3g
	14 焼きそば 大根のそぼろあんかけ フルーツ 麦茶 いちごソフール せんべい エネルギー: 487Kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 9g 塩分: 1.6g	15 ねばねばうどん スッキーとベーコンのソテー フルーツ 麦茶 クレープ エネルギー: 536Kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 12.5g 塩分: 3.3g	16 機ラーメン チヂミ フルーツ 牛乳 シュガーロール エネルギー: 652Kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 19.2g 塩分: 1.4g	17 味噌汁 白身魚のフライ 青菜とモロヘイヤの和え物 フルーツ 麦茶 アイスクリューム エネルギー: 549Kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 15.2g 塩分: 1.4g	18 エビと豆苗のスープ マーボー豆腐 中華サラダ フルーツ 麦茶 ゆでとうもろこし チーズ エネルギー: 590Kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 14.9g 塩分: 1.3g	19 中華ざる 豚肉とたけのこの煮物 フルーツ 牛乳 ワッフル せんべい エネルギー: 637Kcal 蛋白質: 19g 脂質: 15.8g 塩分: 1.7g
21 味噌汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き ちくわときゅうりの酢の物 フルーツ 麦茶 茄子とベーコンのパスタ エネルギー: 560Kcal 蛋白質: 23g 脂質: 16.3g 塩分: 2.3g	22 スープ ジャーマンオムレツ สปาゲッティサラダ フルーツ 牛乳 じゃこトースト エネルギー: 561Kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 23.3g 塩分: 2.3g	23 味噌汁 鮭の照り焼き 豚肉とピーマンの炒め物 フルーツ 牛乳 レモンケーキ エネルギー: 627Kcal 蛋白質: 32.4g 脂質: 20.7g 塩分: 1.2g	24 スープ タンドリーチキン グリーンサラダ フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 553Kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 16.7g 塩分: 2.1g	25 <<誕生会>> じゃじゃ麺 二種の天ぷら (ちくわ・さつまいも) フルーツ 麦茶 アイスクリューム エネルギー: 462Kcal 蛋白質: 12.5g 脂質: 16.9g 塩分: 2.2g 	26 さばそうめん 茄子のミルフィーユ焼き フルーツ 牛乳 タルト せんべい エネルギー: 691Kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 22.7g 塩分: 2.9g	
28 すまし汁 鱈の味噌煮 つるるん野菜チャイナ フルーツ 牛乳 アメリカンドッグ エネルギー: 603Kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 21.2g 塩分: 2.2g	29 夏野菜カレー チキンナゲット しょうゆフレンチサラダ フルーツ 麦茶 ゼリー せんべい エネルギー: 649Kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 16.7g 塩分: 2.3g	30 味噌汁 しそチークわ焼き 青菜のしらす和え おかかふりかけ フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 564Kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 12.2g 塩分: 2.6g	31 味噌汁 パプリカの肉詰め ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ 麦茶 アイスクリューム エネルギー: 535Kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 16.7g 塩分: 1.4g	〇8/10(水)~8/16(火)はお盆期間です。主食はおにぎりにして 持ってきてください。(具やふりかけなど自由です) 〇8/12(土)はお弁当の日、8/14(月)~8/16(水)まで麺給食です。 〇暑い日が続くので、朝ご飯をしっかりと食べ、水筒のお茶を多めに 持ってきてみましょう。 〇3歳以上児の栄養価は、白飯 100gを加算して計算しています。 〇カレーの日はスプーンを持参してください。 〇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。		