



# 8月の献立



月

火

水

木

金

土

## ☆お知らせ☆

8/6 (火) 10時から、とうもろこしの皮むきを行います。

今月のお誕生日会は、28日になります。

|     | ☆お知らせ☆  |                          |                         | 1                          | 2                           | 3               |
|-----|---|--------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 昼食  | 8/6 (火) 10時から、とうもろこしの皮むきを行います。<br>今月のお誕生日会は、28日になります。 |                          |                         | ご飯 みそ汁<br>肉じゃが<br>三色酢の物    | 黒糖パン<br>パンプキンシチュー<br>パインサラダ | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ |   |                          |                         | 牛乳<br>人参蒸しパン               | 白湯<br>おにぎり                  | 牛乳<br>せんべい      |
|     | 5   | 6                        | 7                       | 8                          | 9                           | 10              |
| 昼食  | ご飯 みそ汁<br>魚のステーキ風<br>春雨酢の物                            | 冷やしそうめん<br>ポテトサラダ        | 豚丼<br>しらすサラダ<br>けんちん汁   | ご飯 みそ汁<br>タンドリーチキン<br>即席漬け | ロールパン<br>肉団子スープ<br>マカロニサラダ  | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ | 牛乳<br>ごはんせんべい   | 牛乳<br>とうもろこし             | 牛乳<br>りんご寒天             | 牛乳<br>南瓜蒸しパン               | 白湯<br>おにぎり・煮干し              | 牛乳<br>せんべい      |
|     | 12  | 13                       | 14                      | 15                         | 16                          | 17              |
| 昼食  | 山の日<br>振替休日   | 冷製パスタ<br>卵入りサラダ<br>野菜スープ | 中華丼<br>粉ふき芋<br>豆腐入りスープ  | ご飯 みそ汁<br>ハンバーグ<br>茹で野菜    | ウインナードック<br>ワンタンスープ         | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ |   | 牛乳<br>五平餅                | 牛乳<br>パインゼリー            | 牛乳<br>小豆蒸しパン               | 白湯<br>おにぎり                  | 牛乳<br>せんべい      |
|     | 19  | 20                       | 21                      | 22                         | 23                          | 24              |
| 昼食  | 魚の蒲焼丼<br>胡麻酢和え<br>さつま汁                                | 焼きそば<br>大根サラダ<br>わかめスープ  | カレーライス<br>コールスロー<br>スープ | ご飯 みそ汁<br>豚しゃぶ<br>南瓜ソテー    | レーズンパン<br>チキンスープ<br>みかんサラダ  | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ | 牛乳<br>どら焼き  | 牛乳<br>チーズトースト            | 牛乳<br>ぶどう寒天             | 牛乳<br>黒糖蒸しパン               | 白湯<br>おにぎり・煮干し              | 牛乳<br>せんべい      |
|     | 26  | 27                       | 28                      | 29                         | 30                          | 31              |
| 昼食  | ご飯 みそ汁<br>魚の照り焼き<br>わかめサラダ                            | 冷やしうどん<br>ツナサラダ          | 麻婆茄子丼<br>甘酢漬け<br>スープ    | ご飯 みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>ごまサラダ  | 食パン<br>コーンシチュー<br>りんごサラダ    | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ | 牛乳<br>お好み焼き   | 牛乳<br>みかんゼリー             | 牛乳<br>お誕生日ケーキ           | 牛乳<br>パイン蒸しパン              | 牛乳<br>おにぎり                  | 牛乳<br>せんべい      |

1カ月の平均栄養量 (1日の昼食量)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 288kcal |
| たんぱく質 | 12.4g   |
| カルシウム | 68mg    |
| 鉄     | 1.2mg   |
| ビタミンC | 25mg    |

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

| 月              | 火              | 水               | 木              | 金              |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| おにぎり<br>スープ 果物 | おにぎり<br>みそ汁 果物 | おにぎり<br>すまし汁 果物 | おにぎり<br>スープ 果物 | おにぎり<br>みそ汁 果物 |

