

# 8月の献立

|     | 月   | 火                             | 水  | 木                          | 金                             | 土               |
|-----|---|-------------------------------|--|----------------------------|-------------------------------|-----------------|
| 昼食  | 2   | 3                             | 4  | 5                          | 6                             | 7               |
|     | ご飯 みそ汁<br>魚のホイル焼き<br>甘酢和え   | 冷やしそうめん<br>ポテトサラダ             | 豚丼<br>しらすサラダ<br>さつま汁   | ご飯 みそ汁<br>鶏の照り焼き<br>即席漬け   | バターロール<br>パンプキンシチュー<br>みかんサラダ | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ | 牛乳<br>ワッフル  | 牛乳<br>五平餅                     | 牛乳<br>とうもろこし   | 牛乳<br>りんごゼリー               | 白湯<br>おにぎり・煮干し                | 牛乳<br>せんべい      |
| 昼食  | 9   | 10                            | 11   | 12                         | 13                            | 14              |
|     | <b>振替休日</b>   | 冷やしうどん<br>ひじきのポテサラ            | 夏野菜カレー<br>トマトサラダ<br>スープ  | ご飯 みそ汁<br>シュウマイ<br>スティック野菜 | 食パン<br>肉団子スープ<br>パインサラダ       | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ |  | 牛乳<br>焼きおにぎり                  | 牛乳<br>フルーツヨーグルト  | 牛乳<br>レーズン蒸しパン             | 白湯<br>おにぎり・煮干し                | 牛乳<br>せんべい      |
| 昼食  | 16  | 17                            | 18   | 19                         | 20                            | 21              |
|     | ご飯 すまし汁<br>魚の味噌煮<br>ごまサラダ   | 塩ラーメン<br>卵入りサラダ               | 麻婆茄子丼<br>三色漬け<br>スープ   | ご飯 みそ汁<br>南瓜のそぼろ煮<br>酢の物   | 黒糖パン<br>ミネストローネ<br>フルーツサラダ    | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ | 牛乳<br>わらびもち   | 牛乳<br>チャーハン                   | 牛乳<br>ぶどうゼリー   | 牛乳<br>ホットケーキ               | 白湯<br>おにぎり・煮干し                | 牛乳<br>せんべい      |
| 昼食  | 23  | 24                            | 25   | 26                         | 27                            | 28              |
|     | ご飯 みそ汁<br>魚の磯辺揚げ<br>胡麻酢和え   | 茄子トマトスパゲティ<br>大根サラダ<br>わかめスープ | カレーピラフ<br>春雨サラダ<br>チキンスープ  | ご飯 みそ汁<br>鶏つくね<br>茹で野菜     | レーズンパン<br>具沢山スープ<br>マカロニサラダ   | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ | 牛乳<br>きな粉ラスク  | 牛乳<br>オレンジ寒天                  | 牛乳<br>お誕生日ケーキ  | 牛乳<br>小豆蒸しパン               | 白湯<br>おにぎり・煮干し                | 牛乳<br>せんべい      |
| 昼食  | 30  | 31                            |  |                            |                               |                 |
|     | ご飯 みそ汁<br>煮魚<br>甘酢漬け  | 冷しゃぶそうめん<br>ツナサラダ             |  |                            |                               |                 |
| おやつ | 牛乳<br>手作りクラッカー  | 牛乳<br>きな粉おにぎり                 |  |                            |                               |                 |

|           |       |         |
|-----------|-------|---------|
| 1ヵ月の平均栄養量 | エネルギー | 449kcal |
|           | たんぱく質 | 17.6g   |
|           | カルシウム | 195     |
|           | 鉄     | 1.5mg   |
|           | ビタミンC | 32      |

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 |

- ※材料は 納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。
- ※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などがあります。
- ※土曜保育のお申込みは、前月の20日までにお願い致します。
- ※延長おやつは、パンと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。
- ※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせください。
- ※昼食には、メロン・キウイ・バナナ・桃・すいかなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有ります。
- ※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

