

8月献立表 すずの丘保育園

30年7月31日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	水	野菜ジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 きゅうりとわかめの酢の物 キャベツのスープ	ビスケット 牛乳
2	木	飲むヨーグルト	ごはん さんまのおかか煮 ビーフンと野菜のソテー もやしとわかめの味噌汁 すいか	せんべい 牛乳
3	金	オレンジジュース	ごはん春雨、豚肉、ピーマンの炒め物 ほうれん草ののり和え ふのすまし汁 みかん缶	ステックパン 牛乳
4	土	パインジュース	ひやしうどん ツナと茹できゃべつのマヨ和え オレンジ	バナナケーキ 麦茶
6	月	りんごジュース	ごはん 焼き魚(鮭) ひじきの五目炒め煮 冬瓜の油揚げの味噌汁 りんご缶	コーンフレーク 牛乳
7	火	フルーツジュース	ごはん 親子煮 冷奴 かぼちゃ、油揚げの味噌汁 きゅうりの昆布和え	オレンジ、バナナ 牛乳
8	水	野菜ジュース	ごはん 豚肉となすのみそ炒め スパゲティサラダ えのき、小松菜の味噌汁 すいか	ビスケット 牛乳
9	木	飲むヨーグルト	ごはん チキンの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 玉ねぎ、しめじ、油揚げの味噌汁	せんべい 牛乳
10	金	オレンジジュース	冷やしたぬきうどん 厚焼きたまご すいか	抹茶ワッフル 牛乳
13	月	りんごジュース	ごはん さばのしょうが煮 ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え きゃべつの中華スープ	ピザ 牛乳
14	火	フルーツジュース	ごはん 煮込みハンバーグ きゃべつの鰹節和え じゃが芋とベーコンのスープ	ヨーグルト クッキー
15	水	野菜ジュース	ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物 もやしのごま酢和え カレースープ	せんべい 牛乳
16	木	飲むヨーグルト	わかめごはん チキンソテー 冬瓜の柔らか煮 もやしとふの味噌汁	ドーナッツ 牛乳
17	金	オレンジジュース	夏野菜カレー フレンチサラダ パイン缶	シャーベット
18	土	パインジュース	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	ふがし 麦茶
20	月	りんごジュース	ごはん オムレツ なすのみそ炒め煮 きゃべつ、冬瓜の味噌汁	むしばん 牛乳
21	火	フルーツジュース	ごはん 炒り豆腐 切干大根と胡瓜のツナあえ 冬瓜とわかめの味噌汁	ウエハース 牛乳
22	水	野菜ジュース	ごはん チンジャオロース 冬瓜のそぼろ煮 生揚げとほうれん草の味噌汁 洋なし缶	せんべい 牛乳
23	木	オレンジジュース	バターロール ロールキャベツ マカロニ入り野菜炒め 豆乳スープ 甘夏缶	ヨーグルト クラッカー
24	金	飲むヨーグルト	ごはん まぐろと野菜のトマト煮 ほうれん草のなめたけ和え 大根の味噌汁 チーズ	カステラ 牛乳
25	土	パインジュース	スパゲティミートソース スコッチエッグ 温野菜サラダ	野菜かりんとう 麦茶
27	月	りんごジュース	ごはん さわらのみそ照り焼き トマトとわかめのごま酢和え けんちん汁	牛乳プリン
28	火	フルーツジュース	ごはん マーボー春雨 小松菜の梅鰹和え もやし、人参の中華スープ パイン缶	あんぱん 牛乳
29	水	野菜ジュース	ごはん からあげ ひじきのナムル ワンタンスープ 洋なし缶	ケーキ 麦茶
30	木	飲むヨーグルト	ごはん ぎょうざ ツナともやしのソテー 吉野汁 オレンジ	野菜ゼリー
31	金	オレンジジュース	ごはん 肉じゃが 胡瓜と茎わかめの青じそ和え 大根と油揚げの味噌汁 昆布和え	オレンジ バナナ 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	530	18.3	17.1	186	1.9	140	0.23	0.27	22	2.0
3才未満児	489	16.3	14.9	197	1.8	124	0.19	0.26	24	1.7

