



8月の献立



H30. 8. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋白質脂肪		
						乳児	幼児	
1 29	水	まぐろのそぼろ丼 煮豆 なすの味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 黒糖ラスク	おかめにごぎり	538 209 154 19	574 234 139 23	
2	木	キーマカレー(コーン入り) わかめスープ ハワイアンサラダ 果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 マカロニきな粉	ふりかけにごぎり	536 209 166 14	581 237 181 15	4.5歳児 お食事会
3 17 31	金	ごはん マーボー豆腐 もやしのスープ 果物	りんごの コンポート	牛乳 無添加菓子	メープルパン	531 180 203 16	574 212 210 19	
4 18	土	チキンピラフ いんげんとコーンのソテー キャベツと玉ねぎのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 あんぱん	——	530 193 191 25	585 194 186 27	
6 20	月	ごはん ほうれん草と人参のお浸し 果物 かじきの照り焼 豆腐となめこの味噌汁	さつまもと りんごバター煮	牛乳 ホットケーキ	鮭にごぎり	536 198 115 13	539 225 116 16	
7 21	火	冷麦 魚のカレー天ぷら 果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 ケチャップライス	塩こんぶにごぎり	497 197 118 30	536 224 129 36	
8 22	水	ごはん キャベツとツナの甘酢和え 鱈のパン粉焼 大根と人参の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 ポテト田楽	ふりかけにごぎり	523 176 165 15	574 198 191 18	
9 23	木	ごはん 照り焼きチキン 果物 茹でブロッコリー 玉ねぎと人参の味噌汁	かじきの 磯ひ揚げ	牛乳 あんぱん	じゃこにごぎり	536 254 151 15	536 264 134 19	
10 24	金	ごはん 煮魚 ひじきの和え物 じゃが芋の味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	575 228 136 24	533 238 125 22	
25	土	キャベツとベーコンのスパゲティー 果物 ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	人参の甘煮	牛乳 おかめにごぎり	——	488 168 139 16	557 196 159 19	
13 27	月	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツの味噌汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 みかんゼリー おせんべい	茶めしにごぎり	551 181 217 14	586 196 199 15	
14 28	火	焼きそば かぼちゃの甘煮 玉ねぎとコーンのスープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 じゃこめかごぎり	ごま塩ごぎり	529 203 168 17	607 204 182 20	
15	水	ごはん 回鍋肉 野菜入りワカメスープ 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 スパゲティーナポリタン	ふりかけにごぎり	574 183 185 18	606 195 182 21	
16 30	木	ごま塩ごはん 肉じゃが 麩とねぎの味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 マカロニきな粉	豚そぼろにごぎり	507 180 130 15	520 197 109 19	

*延長補食には上記のほか麦茶が付きます

*今月のフルーツは、スイカ、メロン、ぶどうのローテーションとなります

*毎日暑い日が続いていますね。水分補給をこまめにして、熱中症に気をつけましょう。

水分補給は、ジュースではなく麦茶やお水がおすすめです。