



8月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	ばかうけ 牛乳	さばカレー マカロニサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳
3	火	バナナ 牛乳	厚揚げのそぼろあん 切干大根と小松菜のソテー かぶと揚げのみそ汁 ヨーグルト	えびせん 牛乳
4	水	ゼリー	ニラとひき肉の卵炒め おくらの梅和え 中華スープ オレンジ	とりそぼろおにぎり 牛乳
5	木	ビスコ 牛乳	肉団子ととうがんのとろみ煮 キャベツとわかめのごま酢あえ あさりのみそ汁 すいか	ゆでとうもろこし 牛乳
6	金	チーズ 牛乳	さわらのみそ照り焼き ジャが芋とツナの煮物 すまし汁 メロン	ストーンクッキー 牛乳
7	土	ビスケット 牛乳	コロッケ はるさめサラダ オレンジ 麦茶	スティックパン りんごジュース
8	火	スティックパン 牛乳	大豆の天ぷら ミニトマトときゅうりの胡麻和え なめこと豆腐のみそ汁 バナナ	ピザトースト 牛乳
11	水	ビスケット 牛乳	白身魚の照り焼き ほうれん草の磯あえ 五目汁 オレンジ	焼きおにぎり 牛乳
12	木	ヨーグルト	ひき肉となすのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁 すいか	パンプティング 牛乳
13	金	チーズ 牛乳	しょうゆラーメン 餃子 麦茶 すいか	パンケーキ りんごジュース
16	月	ビスケット 牛乳	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーサラダ 麦茶 すいか	カップケーキ りんごジュース
17	火	せんべい 牛乳	かじきの竜田揚げ かぶときゅうりのドレッシング和え 野菜スープ グレープフルーツ	菜飯おにぎり 牛乳
18	水	ゼリー	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜のしらすサラダ 豆腐スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳
19	木	バナナ 牛乳	さばと玉ねぎのみそ煮 なすのごまマヨ すまし汁 メロン	納豆お好み焼き 牛乳
20	金	せんべい 牛乳	かにさんランチ タンドリーチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ プチダノン	フルーツサンド りんごジュース
21	土	せんべい 牛乳	コロッケ はるさめサラダ すいか 麦茶	パピコ りんごジュース
23	月	チーズ 牛乳	スパニッシュオムレツ ポテトサラダ わかめとコーンのスープ すいか	揚げない大学芋 牛乳
24	火	スティックパン 牛乳	さけの塩焼き かぼちゃの甘煮 おかず汁 ヨーグルト	おから蒸しパン 牛乳
25	水	ビスケット 牛乳	夏野菜カレー キャベツの香り漬け もやしのスープ オレンジ	じゃこおかかおにぎり 牛乳
26	木	ヨーグルト	擬製豆腐(鶏肉) 小松菜の煮浸し キャベツの味噌汁 バナナ	マカロニのトマト煮 牛乳
27	金	せんべい 牛乳	親子煮 にんじんのシンプルサラダ 玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	チョコパン 牛乳
28	土	せんべい 牛乳	コロッケ はるさめサラダ すいか 麦茶	バニラアイス りんごジュース
30	月	ゼリー	柳川風卵とじ ビーマンのツナあえ わかめと豆腐のみそ汁 メロン	バナナ蒸しパン 牛乳
31	火	ビスコ 牛乳	納豆ボール もやしとわかめのナムル たまごスープ グレープフルーツ	ラーメン 牛乳

※ちゅうりつぷ、すみれ、ひまわり組は袋をお渡しますので、お米6合をお持ちください。
※都合により、献立が変更になることがあります。
※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。

	月間平均栄養価					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
3歳以上児	576	22	17.5	275	2.4	2
3歳未満児	485	18.3	15.7	284	1.7	1.6

