


令和 6年 8月 こんだてひょう

中島ゆうし保育園

日 曜	昼 食 の 献 立	3時のおやつ	栄養メモ
1 22 木	ごはん 豆腐とみつばのすまし汁 鮭の磯辺揚げ(小麦粉 青のり) きゅうりとりんごのサラダ(大根おろし酢だれ)	1日: ライスクッキー(非常食)・麦茶 22日: カリカリクッキー・麦茶	<p>【旬の食材】 きゅうり えだまめ かぼちゃ とうもろこし いんげん トマト なす ピーマン レタス ゴーヤ モロヘイヤ なら メロン すいか アジ かじきまぐろ カレイ すずき イカ たこ</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、あれば事前にご家庭でお試しください。何か不明な点がありましたら、担任又は栄養士 までお声をおかけください。</p> </div>  <p>◎ごはんには麦など雑穀を混ぜて提供する日があります。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、午後は麦茶です。 ◎ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。</p>
2 23 金	ごはん ワカメとえのきのスープ ラタトゥユ(ズッキーニ 玉ねぎ かぼちゃ トマト 無添加ベーコン) タンドリーチキン(玉ねぎ 豆乳ヨーグルト ケチャップ)	冷や汁・麦茶 (アジ きゅうり しそ 豆腐 ごま)	
3 24 土	鮭チャーハン(人参 コーン あさつき) キャベツとまいたけのスープ じゃが芋のカレー炒め(無添加ベーコン ピーマン カレー粉)	メロンパン・麦茶 (パンは乳・卵不使用)	
5 19 月	ごはん 冬瓜とあさつきのすまし汁 かじきまぐろのみそステーキ(玉ねぎ ケチャップ) ワカメの酢の物(きゅうり みかん)	マカロニきなこ・麦茶	
6 20 火	夏のカレーライス(豚肉 かぼちゃ なす アスパラ 赤パプリカ 玉ねぎ にんにく 生姜) 豆腐とチンゲン菜のスープ キャベツサラダ(きゅうり 人参 ツナ)	トマトのゼリー・麦茶 (りんごジュース かんてん)	
7 21 水	ごはん なめこ汁(あさつき) ゴーヤチャンプル(豚肉 豆腐 玉ねぎ キャベツ 人参 かつお節) 大根の煮物	パインのケーキ・麦茶 (小麦粉 豆乳 レーズン)	
8 29 木	ロールパン 夏のポトフ(じゃが芋 玉ねぎ 人参 冬瓜 オクラ) ハンバーグ(豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳) 皮むきトマト	ツナとコーンのおにぎり・麦茶 (きゅうり)	
9 30 金	ごはん なすと油揚げのみそ汁 白身魚の香り焼き(にんにく) たたききゅうりのサラダ風(玉ねぎ じゃこ)	フライドポテト・麦茶	
10 31 土	焼そば(豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン) あさつきともやしのスープ ブロッコリーのおかか和え(人参)	梅おにぎり・麦茶	
13 火	夏野菜スバゲティ(トマト アスパラ 黄パプリカ ズッキーニ 無添加ウインナー にんにく) クリームコーンスープ(玉ねぎ 豆乳) ブロッコリーのツナマヨ焼き	もものゼリー・せんべい・麦茶	
14 水	タコライス(豚肉 玉ねぎ トマト レタス マヨドレ ケチャップ ソース) 豆腐とあさつきのスープ マカロニサラダ(キャベツ きゅうり みかん)	揚げパン・麦茶 (きなこ・パンは乳・卵不使用)	
15 木	梅じゃこチャーハン(青菜 ねぎ 人参) カレースープ(人参 キャベツ 玉ねぎ 豚コマ カレー粉) ジャーマンポテト(玉ねぎ 無添加ベーコン コーン)	フルーツボンチ・ビスケット・麦茶 (もも缶 りんご みかん缶)	
16 金	冷やし肉みそうどん(豚肉 人参 玉ねぎ きゅうり ワカメ) かぼちゃとさつま芋のサラダ(ツナ レーズン マヨドレ)	昆布おにぎり・麦茶	
17 土	チキンライス(ベジタブル 玉ねぎ 鶏コマ) チンゲン菜とえのきのスープ 大根サラダ(きゅうり 人参 無添加ハム フレンチ味)	いちごジャムサンド・麦茶 (パンは乳・卵不使用)	
26 月	ゆかりごはん 厚揚げとニラのみそ汁 鮭の照り焼き 切り昆布の煮物(人参 ちくわ いんげん)	ゆでとうもろこし・麦茶	
27 火	ごはん 白菜と人参のスープ スティックきゅうり(マヨドレ) 夏野菜マーボー(豆腐 豚ひき肉 なす トマト ピーマン 玉ねぎ にんにく 生姜)	にゅう麺・麦茶 (鶏肉 人参 しめじ ねぎ)	
28 水	玄米ごはん(ごま塩) もやしとワカメのみそ汁 揚げなすの肉みそがけ(人参 にんにく しょうが) キャベツと人参のゆかり和え	ツナカレートースト・麦茶 (パンは乳・卵不使用 マヨドレ)	

【今月の平均栄養量】 幼児; エネルギー 487kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 食塩 2.1g

乳児; エネルギー 421kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.3g 食塩 1.7g