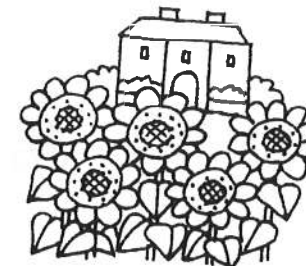


2012年度 8月 予定献立表

こばとの森保育園



日	曜日	昼食	おやつ	延長補食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量
1 15 29	水	わかめごはん 紅白みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぼちゃの煮物 15日/かぼちゃコロケ	黒糖クッキー レーズン くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 パン粉 小麦粉	豚肉 豆腐 ベーコン 牛乳	大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー	605kcal 18g 23g・1.8g
2 16 30	木	ごはん 冬瓜のみそ汁 たらの磯煮 人参しりしりー さつま芋の煮物	チーズラスク ヨーグルトムース 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	たら ツナ チーズ ヨーグルト	きゃべつ 玉ねぎ 冬瓜 人参 のり	571kcal 15g 20g・1.4g
3 17 31	金	夏野菜カレー チキンスープ 中華トマトサラダ	じゃが芋ごはんお焼き 枝豆 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ きゅうり トマト	527kcal 21g 13g・1.9g
4 18	土	ジャージャーうどん ポテトサラダ くだもの	セサミトースト チーズ くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	うどん 食パン じゃが芋	豚肉 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり	538kcal 17g 20g・2.3g
6 20	月	豆腐のふわ玉丼 かぼちゃのみそ汁 ごまナムル	肉味噌そうめん とうもろこし くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 そう麺	豆腐 卵 豚肉	ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 とうもろこし	505kcal 19g 13g・2.6g
7 21	火	ごはん かき玉汁 鶏肉のスタミナ焼き かぶと若布炒め	カレーおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米	鶏肉 卵 ベーコン	ねぎ セロリー かぶ わかめ 玉ねぎ	515kcal 18g 13g・1.2g
8 22	水	さけ寿司 そうめんのすまし汁 きゃべつと焼き豚のみそマヨサラダ	ラスク フルーツポンチ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	さけ 焼き豚	きゅうり しそ きゃべつ ねぎ えのき	461kcal 16g 13g・1.2g
9 23	木	ゆかりごはん みそ汁 ツナしそぎょうざ もやしのり酢和え	スイートポテト アラモード 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋	豚肉 ツナ 牛乳 生クリーム	ゆかり ねぎ 大根 しめじ きゅうり 白菜 なら もやし	519kcal 16g 15g・1.7g
10 24	金	ごはん みそ汁 まながつおの甘酢あん 白菜納豆	ジャムサンド 枝豆 くだもの牛乳	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	まながつお 納豆 牛乳 枝豆	もやし 玉ねぎ わかめ 人参 ピーマン 白菜	507kcal 22g 15g・2.0g
11 25	土	冷麦 かじきカレー揚げ さつま芋の煮物	生クリームサンド くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	そう麺 ロールパン さつま芋	かじき 生クリーム 牛乳	人参 きゅうり ねぎ トマト	560kcal 19g 16g・3.0g
13 27	月	豚丼 はんぺんのすまし汁 かぼちゃの揚げ煮	フレンチフライ 揚げマカロニ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋	豚肉 はんぺん	玉ねぎ 人参 かぼちゃ チンゲン菜 ねぎ	532cal 18g 19g・1.3g
14 28	火	ごはん あさりのみそ汁 あじフライ 切干大根そぼろ煮	ロールサンド とうもろこし くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 ロールパン	あじ あさり 豚肉	切干大根 人参 ねぎ とうもろこし	555kcal 21g 18g・1.9g

★水筒は水分補給のため毎日持参してください。

★当日に、延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますので、なるべく4時半までにご連絡ください。

★土曜保育の出欠連絡は食材準備のため早めにお願ひします。

★玄関前の見本食は気候が暑くなってきたため8月いっぱいお休みします。

★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んできてください。またマニキュアはやめましょう。

☆食材の都合により献立を変えることがあります。

魚はたら...アメリカ産 あじ...島根県産 まながつお...九州産 豚肉...茨城県産 鶏肉...宮崎県産を使用しています。

白米・胚芽米は長野県産を使用しています。