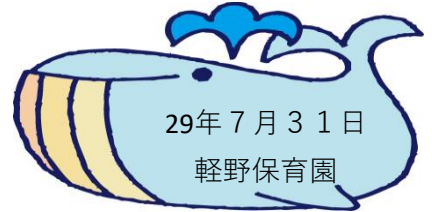




# 8月 献立表



29年7月31日  
軽野保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	火	りんごジュース	しらす御飯 鶏肉のマーレドソテー ひじきのナムル とうがんと油揚げのみそ汁 果物(なし)	きなこせんべい 牛乳
02	水	グレープジュース	御飯 焼き肉 キャベツの輕節和え なすとしめじの味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスケット
03	木	野菜ジュース	御飯 焼き魚(鮭) とうがんのそぼろ煮 豆腐、えのき、きゃべつの味噌汁 パイン缶	とうもろこし 牛乳
04	金	フルーツックスジュース	麦ごはん ポークカレーライス 中華サラダ メロン	
05	土	野菜ジュース	サラダうどん 厚焼き卵 ヨーグルト	りんごジュース ウエハース
07	月	オレンジジュース	御飯 蒸しハンバーグのトマトソースかけ ツナともやしのソテー たまねぎとコーンのスープ	フルーツゼリー(みかん入り) 牛乳
08	火	りんごジュース	御飯 親子煮 海藻サラダ 麩ととうがんの味噌汁 みかん缶	牛乳 コーンフレーク
09	水	グレープジュース	御飯 ホイコーロー 胡瓜とワカメの酢の物 野菜スープ パイン缶	まがりせんべい 牛乳
10	木	野菜ジュース	御飯 南瓜挽肉フライ ひじきの五目炒め煮 小松菜とわかめのみそ汁	シャーベット(ぶどう)
12	土	みかんジュース	ごはん ハヤシライス 温野菜サラダ(ブロッコリー、コーン) ヨーグルト	クッキー 牛乳
14	月	飲むヨーグルト	御飯 若鶏の南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 たまねぎ、しめじ、わかめのスープ	ホームパイ 牛乳
15	火	りんごジュース	御飯 春雨と豚肉、ピーマンの炒め物 もやしのごま酢和え 小松菜と油揚げのみそ汁	白桃 ヨーグルト
16	水	グレープジュース	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草の梅輕節和え とうがんのすまし汁 オレンジ	クリームコンフェ 牛乳
17	木	野菜ジュース	御飯 鶏の唐揚げ 胡瓜とはるさめの酢の物 きゃべつとにんじんの味噌汁	プリン
18	金	フルーツックスジュース	御飯 厚揚げと野菜のそぼろ煮 きゃべつとコーンの中華和え わかめとしめじの味噌汁	ぶどう、なし 牛乳
19	土	りんごジュース	焼きそば ウインナー オレンジ	せんべい 牛乳
21	月	オレンジジュース	御飯 さんまのおかか煮 もやしと人参の磯辺和え 玉葱ときゃべつのコンソメスープ	抹茶ワッフル 牛乳
22	火	りんごジュース	御飯 松風焼き きゃべつの甘酢和え スパゲティソテー 豆腐、ねぎのすまし汁	オレンジ、なし 牛乳
23	水	グレープジュース	わかめ御飯 海老フライ 春雨とひじきの和風サラダ 卵スープ 黄桃缶	ショートケーキ 麦茶
24	木	野菜ジュース	御飯 シュウマイ ほうれん草の梅輕節和え けんちん汁 甘夏缶	ビスケット 牛乳
25	金	フルーツックスジュース	御飯 麻婆豆腐 ごぼうとピーマンの金平炒め とうがんとわかめのみそ汁 パナナ	やおやさんカステラ 牛乳
26	土	いちご牛乳	スパゲティナポリタン 厚焼き卵 はっさくフレッシュゼリー	ビスケット 野菜ジュース
28	月	オレンジジュース	黒糖パン ミートローフ 青梗菜のごま和え 野菜サラダ コーンポタージュスープ	せんべい 牛乳
29	火	りんごジュース	御飯 肉じゃが 納豆和え(にら・しらす) 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	フルーチェ
30	水	グレープジュース	冷やし中華 ナゲット 茹で野菜サラダ 甘夏缶	ジャムサンド 牛乳
31	木	野菜ジュース	麦ごはん ポークカレーライス 春雨の中華サラダ 果物(すいか)	アイスクリーム

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	549	20	16.6	190	2	139	0.27	0.3	21	2.8	2
3才未満児	487	16.7	13.9	159	1.7	122	0.22	0.26	22	2.3	1.6