



献立表



家庭保育園なかよし

2023/08月分

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	火	ビスケット,麦茶	温そうめん,かぼちゃのそぼろあんかけ,麦茶,りんご	五平もち(みたらし),牛乳	
2	水	おせんべい,麦茶	御飯,たららの揚げおろし煮,キャベツのコーン煮,みそ汁,ぶどう	ビスケット,フルーチェ,牛乳	
3	木	ビスケット,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ほうれん草のしらす和え,みそ汁,バナナ	きなこドーナツ,牛乳	
4	金	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,さつまいものチーズ焼き,みそ汁,バナナ	ブルーベリージャムサンド,牛乳	
7	月	ビスケット,麦茶	カレーライス,おくらときゅうりのツナおかか,ミニトマト,麦茶,バナナ	あずき蒸しパン,牛乳	
8	火	おせんべい,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,ぶどう	スティック大学いも,牛乳	
9	水	ビスケット,麦茶	御飯,なすとひき肉のみそ炒め,小松菜の納豆和え,みそ汁,りんご	お好み焼き,牛乳	
10	木	おせんべい,麦茶	焼きそば,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	クッキー,牛乳	
11	金	山の日			
14	月	ビスケット,麦茶	お弁当の日	おせんべい,りんごゼリー(市販品)麦茶	
15	火	おせんべい,麦茶	お弁当の日	ビスケット,ヨーグルト(市販品)麦茶	
16	水	ビスケット,麦茶	お弁当の日	おせんべい,ぶどうゼリー(市販品)麦茶	
17	木	おせんべい,麦茶	カレーライス,おくらときゅうりのおかか煮,ミニトマト,麦茶,バナナ	マカロニきなこ,牛乳	
18	金	ビスケット,麦茶	御飯,ハンバーグ,凍り豆腐の煮物,みそ汁,りんご	フライドポテト,牛乳	
21	月	おせんべい,麦茶	納豆御飯,鶏のから揚げ,かぼちゃサラダ,みそ汁,バナナ	ビスケット,ぶどうゼリー(市販品),牛乳	
22	火	ビスケット,麦茶	御飯,まぐろの揚げおろし煮,なす炒り,みそ汁,ぶどう	玄米フレークスナック,牛乳	
23	水	おせんべい,麦茶	御飯,野菜たっぷり夏マーボー,さつまいもの甘煮,麦茶,バナナ	ホットケーキ,牛乳	
24	木	ビスケット,麦茶	御飯,肉じゃが,小松菜のツナごま和え,みそ汁,りんご	豆腐揚げボール,牛乳	
25	金	おせんべい,麦茶	パン,マカロニのケチャップ和え,クリームシチュー,バナナ	五平もち(みそ),牛乳	
28	月	ビスケット,麦茶	御飯,鶏ささみと豆腐の旨煮,マッシュポテト,みそ汁,バナナ	どらやき,牛乳	
29	火	おせんべい,麦茶	御飯,たららのケチャップ和え,小松菜のチーズおかか和え,みそ汁,りんご	ビスケット,バナナヨーグルト,牛乳	
30	水	ビスケット,麦茶	肉みそうどん,さつまいもの甘煮,ミニトマト,麦茶,バナナ	かぼちゃとレーズンのきな粉和え,牛乳	
31	木	おせんべい,麦茶	御飯,炒り豆腐,かぼちゃチップ,みそ汁,ぶどう	チーズケーキ,牛乳	

	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才未満児	414	14.7	12.8	163	1.6	174	0.24	0.27	22	4.4	1.4
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	89	79	99	76	70	92	95	96	112	133	90

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。