



献立表

2020/08月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
3	月	お子様おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,いんげんのごまあえ,みそ汁,ぶどう	じゃこおにぎり,牛乳	
4	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,肉じゃが,モロヘイヤの和え物,豆腐のすまし汁,すいか	花びらごぼう,牛乳	
5	水	ウエハース,麦茶	御飯,納豆,白身魚の香り蒸し,さつまいもサラダ,みそ汁,ぶどう	フィッシュポテト,牛乳	
6	木	ハイハイ,麦茶	枝豆とじゃこの御飯,バンバンジー,春雨スープ,バナナ	お好み焼き,牛乳	
7	金	ビスケット,麦茶	御飯,キャベツと豚肉のみそ炒め,かぼちゃの甘煮,みそ汁,ぶどう	さつま芋のガレット,牛乳	
10	月	山の日			
11	火	お子様おせんべい,麦茶	御飯,野菜たっぷり夏マーボー,もやしとわかめのナムル,みそ汁,バナナ	凍り豆腐のきな粉トースト,牛乳	
12	水	野菜せんべい,麦茶	ドライカレー,ブロッコリーのマヨあえ,じゃがいものすまし汁,ぶどう	ぶどうパン,牛乳	
13	木	ハイハイ,麦茶	お弁当の日		
14	金	ウエハース,麦茶	お弁当の日		
17	月	ハイハイ,麦茶	お弁当の日		
18	火	ビスケット,麦茶	焼きもろこし飯,肉団子の酢豚風,おくらのおかか和え,みそ汁,すいか	チーズの蒸しパン,牛乳	
19	水	野菜せんべい,麦茶	御飯,枝豆入りがんもどき,もやしのじゃこ酢あえ,かぼちゃ汁,バナナ	豆乳ココブラマンジェ,牛乳	
20	木	ウエハース,麦茶	御飯,たらこのトマト煮,小松菜としめじの炒め物,みそ汁,メロン	バナナブレッド,牛乳	
21	金	お子様おせんべい,麦茶	カレーライス,マカロニのサラダ,ミニトマト,バナナ	チヂミ,牛乳	
24	月	ビスケット,麦茶	ビビン麺,いんげんと鶏ささ身のごまあえ,すいか	五平餅,牛乳	
25	火	野菜せんべい,麦茶	御飯,さけのコーンフライ,ブロッコリーのごま和え,ひじきの煮物,みそ汁,ぶどう	チーズボール,牛乳	
26	水	ウエハース,麦茶	三色そぼろ丼,かぼちゃサラダ,ミニトマト,みそ汁,なし	牛乳フルーツかんでん,牛乳	
27	木	ハイハイ,麦茶	御飯,かじきのさっぱり甘酢ソース,もやしの納豆和え,みそ汁,バナナ	マカロニきな粉,牛乳	
28	金	ビスケット,麦茶	御飯,煮込みハンバーグ,ポテトサラダ,おくらスープ,オレンジ	お好み揚げボール,牛乳	
31	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,豚肉となすのなべしぎ,きゅうりのゆかりあえ,ミニトマト,みそ汁,ぶどう	鮭おにぎり,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才以上児	534	19.1	15.4	224	2.2	205	0.34	0.34	31	4.1	1.8
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	93	83	90	86	88	101	110	94	155	89	113
3才未満児	392	14.3	11.3	162	1.6	148	0.26	0.25	23	3	1.4
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	81	74	78	81	76	77	104	89	115	77	93

*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。