

令和5年 8月 献立表 太陽さぎのみやこども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
				たんぱく質(g)	脂質(g)					たんぱく質(g)	脂質(g)
1	ヨーグルト	御飯 小松菜バーグ キャベツとトマトの 中華和え 中華スープ くだもの	牛乳 プリン	549.8		17	ヨーグルト	カレーピラフ コンソメスープ くだもの	牛乳 お菓子	454.3	
				21.2						15.3	
				13.5						10.6	
				1.5						1.4	
2 水	ヨーグルト	御飯 炒り豆腐 スパゲティサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 ヨーグルト和え	508.7		18	ヨーグルト	御飯 金銭豆腐 かぼちゃといんげんの サラダ すまし汁 くだもの	牛乳 フルーツ ポンチ	505.0	
				19.4						19.0	
				15.8						14.4	
				1.1						1.2	
3 木	ヨーグルト	御飯 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 くだもの	牛乳 お菓子	508.3		19	ヨーグルト	おにぎり ウインナー みそ汁 くだもの	カルピス お菓子	364.6	
				18.9						12.7	
				12.7						9.7	
				1.4						1.6	
4 金	ヨーグルト	御飯 魚のフライ ピーンと 野菜のソテー すまし汁 くだもの	牛乳 杏仁豆腐	503.3		21	ヨーグルト	ひじきごはん キャベツの ツナマヨネーズあえ みそ汁 くだもの	牛乳 わらび餅	439.3	
				17.9						16.8	
				10.6						12.5	
				1.6						1.2	
5 土	ヨーグルト	ツナとピーマンの 甘辛どんぶり 中華スープ くだもの	カルピス お菓子	383.5		22	ヨーグルト	御飯 鮭のコーンマヨネーズ 焼き 野菜炒め 中華スープ くだもの	牛乳 ババロア	503.2	
				13.2						20.8	
				2.5						17.8	
				1.2						1.5	
7 月	ヨーグルト	豚肉の甘みそ丼 きゅうりのゆかりあえ すまし汁 くだもの	牛乳 ゆで とうもろこし	466.8		23	ヨーグルト	冷やし中華 さつま芋の甘煮 コンソメスープ くだもの	牛乳 焼きおにぎり	460.7	
				18.2						18.2	
				12.4						8.6	
				1.4						1.8	
8 火	ヨーグルト	御飯 厚揚げの中華煮 マカロニサラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 蒸しパン	545.6		24	ヨーグルト	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒 め 春雨サラダ すまし汁 くだもの	牛乳 コーン フレーク	491.1	
				18.8						18.3	
				18.3						14.6	
				1.2						1.4	
9 水	ヨーグルト	三色そうめん こぶき芋 くだもの	牛乳 おにぎり	386.1		25	ヨーグルト	<誕生会あいりすぐみ リクエスト給食> ロールパン・シチュー ブロッコリーと きゅうりのサラダ くだもの	ヤクルト プチケーキ	517.9	
				16.0						18.4	
				6.6						18.0	
				2.7						1.9	
10 木	ヨーグルト	<お弁当デー・ NOテレビデー> お弁当(かぼちゃ)	牛乳 フルーツ ゼリー	178.0		26	ヨーグルト	肉みそうどん 中華スープ くだもの	カルピス お菓子	391.1	
				7.3						13.6	
				4.0						6.4	
				0.3						2.8	
11 金・祝	ヨーグルト	<山の日>				28	ヨーグルト	親子丼 小松菜のおかか和え みそ汁 くだもの	牛乳 フレンチ トースト	510.4	
										24.6	
										13.9	
										1.9	
12 土	ヨーグルト	<夏季希望保育> チャーハン コンソメスープ くだもの	カルピス お菓子	417.6		29	ヨーグルト	御飯 野菜たっぷり 夏マーボー キャベツの磯あえ 中華スープ くだもの	牛乳 フライド ポテト	518.3	
				12.4						18.8	
				7.3						15.6	
				1.0						1.3	
14 月	ヨーグルト	<夏季希望保育> ぶーちゃん丼 みそ汁 くだもの	牛乳 ムース	471.2		30	ヨーグルト	御飯 すき焼き風煮物 豆サラダ コンソメスープ くだもの	牛乳 グレープ ゼリー	488.1	
				19.0						17.1	
				12.6						12.9	
				1.5						1.5	
15 火	ヨーグルト	<夏季希望保育> スパゲティー コンソメスープ くだもの	牛乳 五平餅	494.5		31	ヨーグルト	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 卵の花 すまし汁 くだもの	牛乳 お菓子	451.9	
				21.6						20.7	
				14.5						11.5	
				1.6						1.3	
16 水	ヨーグルト	<夏季希望保育> チキンライス 中華スープ くだもの	牛乳 クラッカー サンド	486.1		★ 10日(木)はお弁当デー・NOテレビデーです。 テーマ野菜は「かぼちゃ」です。かぼちゃが入ったお弁当を持ってきてください。 月に一度の「NOテレビデー」は家族で有意義な時間を過ごしましょう。 ★ 25日(金)は誕生会です。お給食はあいりすぐみのリクエストです。					
				17.4							
				13.1							
				1.4							

早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)		日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal)	
			たんぱく質(g)	脂質(g)				たんぱく質(g)	脂質(g)
1 か	ごはん こまつなばーぐ きゃべつととまとの ちゅうかあえ ちゅうかすーぶ・くだもの	みるく ぷりん	エネルギー	619.9	17 もく	かれーびらふ こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	567.8
			たんぱく質	25.1				たんぱく質	18.3
			脂質	12.3				脂質	8.7
			塩分	1.8				塩分	1.8
2 すい	ごはん いりどうふ すばげていさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく よーぐると あえ	エネルギー	587.1	18 きん	ごはん きんせんどうふ かぼちゃとインゲンの さらだ すましじる くだもの	みるく ふるーつ ぼんち	エネルギー	565.0
			たんぱく質	24.1				たんぱく質	22.6
			脂質	16.2				脂質	13.3
			塩分	1.4				塩分	1.5
3 もく	ごはん にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの みそしる くだもの	かるびす おかし	エネルギー	570.9	19 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるびす おかし	エネルギー	502.2
			たんぱく質	15.9				たんぱく質	13.6
			脂質	11.5				脂質	16.8
			塩分	1.6				塩分	2.0
4 きん	ごはん さかなのふらい びーふんとやさいのそてー すましじる くだもの	みるく あんにな どうふ	エネルギー	571.4	21 げつ	ひじきごはん きゃべつ つなまよねーずあえ みそしる くだもの	みるく わらびもち	エネルギー	499.5
			たんぱく質	21.3				たんぱく質	20.1
			脂質	8.8				脂質	11.9
			塩分	2.1				塩分	1.5
5 ど	つなとびーまんの あまからどんぶり ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	412.9	22 か	ごはん さけのこーんまよねーず やさしいため ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ばばろあ	エネルギー	568.6
			たんぱく質	11.9				たんぱく質	24.9
			脂質	3.0				脂質	18.2
			塩分	1.3				塩分	1.8
7 げつ	ぶたにくのあまみそどん きゅうりのゆかりあえ すましじる くだもの	みるく ゆで とうもろこし	エネルギー	518.8	23 すい	ひやしちゅうか きつまいもあまに こんそめすーぶ くだもの	みるく やき おにぎり	エネルギー	534.6
			たんぱく質	21.5				たんぱく質	22.4
			脂質	10.9				脂質	6.7
			塩分	1.8				塩分	2.3
8 か	ごはん あつあげのちゅうかに まかるにさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく むしばん	エネルギー	642.4	24 もく	ごはん ぶたにくときゃべつ みそいため はるさめさらだ すましじる・くだもの	みるく こーん ふれーく	エネルギー	573.7
			たんぱく質	23.4				たんぱく質	22.9
			脂質	19.7				脂質	14.8
			塩分	1.6				塩分	1.9
9 すい	さんしょくそうめん こぶきいも くだもの	みるく おにぎり	エネルギー	427.3	25 きん	<たんじょうかい あいらすぐみりくえすと> るーるばん・しちゆー ぶろっこりーときゅうりの さらだ くだもの	やくると ぶちけーき	エネルギー	570.2
			たんぱく質	18.9				たんぱく質	18.2
			脂質	3.6				脂質	22.3
			塩分	3.3				塩分	2.1
10 もく	<おべんとうでー のーてれびでー> おべんとう(かぼちゃ)	みるく ふるーつ ぜりー	エネルギー	151.0	26 ど	にくみそうどん ちゅうかすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	425.0
			たんぱく質	7.6				たんぱく質	12.4
			脂質	0.2				脂質	7.8
			塩分	0.3				塩分	3.4
11 きん しゆく	<おやすみ> やまのひ		エネルギー		28 げつ	おやこどん こまつなのおかかあえ みそしる くだもの	みるく ふれんち とーすと	エネルギー	589.8
			たんぱく質					たんぱく質	30.5
			脂質					脂質	13.3
			塩分					塩分	2.4
12 ど	<かききぼうほいく> ちゃーはん こんそめすーぶ くだもの	かるびす おかし	エネルギー	456.5	29 か	ごはん やさいたつぶりなつまーぼー きゃべつがいそあえ ちゅうかすーぶ くだもの	みるく ふらいど ぼてと	エネルギー	610.2
			たんぱく質	10.9				たんぱく質	23.5
			脂質	8.9				脂質	16.5
			塩分	1.1				塩分	1.8
14 げつ	<かききぼうほいく> ぶーちゃんどん みそしる くだもの	みるく むーす	エネルギー	520.5	30 すい	ごはん すきやきふうにも まめさらだ こんそめすーぶ くだもの	みるく ぐれーぶ ぜりー	エネルギー	540.4
			たんぱく質	22.4				たんぱく質	19.9
			脂質	11.0				脂質	11.3
			塩分	1.9				塩分	1.9
15 か	<かききぼうほいく> すばげていー こんそめすーぶ くだもの	みるく ごへいもち	エネルギー	561.1	31 もく	ごはん とりにくのごまみそやき うのはな すましじる くだもの	かるびす おかし	エネルギー	504.3
			たんぱく質	25.8				たんぱく質	19.5
			脂質	13.4				脂質	10.4
			塩分	2.0				塩分	1.4
16 すい	<かききぼうほいく> ちきんらいす ちゅうかすーぶ くだもの	みるく くらっかー さんど	エネルギー	563.3	★10か(もく)はおべんとうでーのーてれびでーです。 てーまやさいは「かぼちゃ」です。 つきにいちどの「のーてれびでー」はかぞくてゆういぎなじかんをすごしましょう。 ★25にち(きん)はたんじょうかいです。				
			たんぱく質	20.8					
			脂質	12.0					
			塩分	1.9					

おきゅうしょくはあいらすぐみりくえすとです。

はやね ・ はやおき ・ あさごはん