

令和5年 8月 献立表 たいようナーサリールーム

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)					たんぱく質(g)
				脂質(g)					脂質(g)
				塩分(g)					塩分(g)
1 火	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 お菓子	511.4	17 木	ヨーグルト	カレーピラフ 三色ナムル コンソメスープ くだもの	牛乳 バナナケーキ	479.3
				20.0					16.3
				13.8					10.8
				1.4					1.5
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 金	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 黒糖蒸しパン	535.5	19 土	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
				19.6					12.7
				12.3					9.7
				1.4					1.6
4 金	ヨーグルト	御飯 魚のフライ ピーフンと 野菜のソテー すまし汁 くだもの	牛乳 杏仁豆腐	503.3	21 月	ヨーグルト	ひじきごはん キャベツの ツナマヨネーズ和え 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 火	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 コーン フレーク	494.3
				13.2					20.3
				2.5					14.5
				1.2					1.7
7 月	ヨーグルト	豚肉の甘みそ丼 きゅうりのゆかり和え すまし汁 くだもの	牛乳 ゆで とうもろこし	466.8	23 水	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 お菓子	524.6	24 木	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 マカロニ きな粉	509.7
				18.6					20.1
				17.3					15.6
				1.2					1.1
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 金	ヨーグルト	<誕生会あいらずぐみ リクエスト給食> 御飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ・くだもの	ヤクルト プチケーキ	534.9
				16.0					18.9
				6.6					15.2
				2.7					1.4
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 土	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 月	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 火	ヨーグルト	御飯 野菜たっぷり 夏マーボー キャベツの磯和え 中華スープ くだもの	牛乳 お菓子	479.1
				12.4					18.8
				7.3					11.9
				1.0					1.4
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 水	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 木	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 小倉カステラ	473.8
				21.6					21.8
				14.5					11.1
				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。お給食はあいらず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