令和5年　8月　献　立　表　太陽こども園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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 ちゅうかすーぷ･くだもの	かるぴす おかし	561.8 16.7 12.4 1.4
2 すい	ごはん いりどうふ すぱげてぃさらだ こんそめすーぷ くだもの	みるく よーぐると あえ	587.1 24.1 16.2 1.4
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	みるく こくとう むしぱん	628.9 24.1 11.4 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 あんにん どうふ	571.4 21.3 8.8 2.1
5 ど	つなとぴーまんの あまからどんぶり ちゅうかすーぷ くだもの	かるぴす おかし	412.9 11.9 3.0 1.3
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	518.8 21.5 10.9 1.8
8 か	ごはん あつあげのちゅうかに まかろにさらだ こんそめすーぷ くだもの	かるぴす おかし	593.1 15.8 17.9 1.2
9 すい	さんしょくそうめん こふきいも くだもの	みるく おにぎり	427.3 18.9 3.6 3.3
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	151.0 7.6 0.2 0.3
11 きん しゅく	＜おやすみ＞ やまのひ		
12 ど	＜かききぼうほいく＞ ちゃーはん こんそめすーぷ くだもの	かるぴす おかし	456.5 10.9 8.9 1.1
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	520.5 22.4 11.0 1.9
15 か	＜かききぼうほいく＞ すぱげてぃー こんそめすーぷ くだもの	みるく ごへいもち	561.1 25.8 13.4 2.0
16 すい	＜かききぼうほいく＞ ちきんらいす ちゅうかすーぷ くだもの	みるく くらっかー さんど	563.3 20.8 12.0 1.9
17 もく	かれーぴらふ さんしょくなむる こんそめすーぷ くだもの	みるく ばななけーき	542.3 19.4 9.1 1.9
18 きん	ごはん きんせんどうふ かぼちゃといんげんの さらだ すましじる くだもの	みるく ふるーつ ぽんち	565.0 22.6 13.3 1.5
19 ど	おにぎり ういんなー みそしる くだもの	かるぴす おかし	502.5 13.6 16.8 2.0
21 げつ	ひじきごはん きゃべつの 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	499.5 20.1 11.9 1.5
22 か	ごはん さけのこーんまよねーず やき やさいいため ちゅうかすーぷ くだもの	みるく こーん ふれーく	555.9 24.1 13.4 2.2
23 すい	ひやしちゅうか さつまいもあまに こんそめすーぷ くだもの	みるく やき おにぎり	534.6 22.4 6.7 2.3
24 もく	ごはん ぶたにくときゃべつの みそいため はるさめさらだ すましじる・くだもの	みるく まかろに きなこ	600.3 25.4 16.3 1.4
25 きん	＜たんじょうかい あいりすぐみりくえすと＞ ごはん とりにくのからあげ ぽてとさらだ こんそめすーぷ・くだもの	やくると ぷちけーき	586.7 18.7 18.8 1.5
26 ど	にくみそうどん ちゅうかすーぷ くだもの	かるぴす おかし	425.0 12.4 7.8 3.4
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	589.8 30.5 13.3 2.4
29 か	ごはん やさいたっぷりなつまーぼー きゃべつのいそあえ ちゅうかすーぷ くだもの	かるぴす おかし	536.9 16.3 11.0 1.6
30 すい	ごはん すきやきふうにもの まめさらだ こんそめすーぷ くだもの	みるく ぐれーぷ ぜりー	540.4 19.9 11.3 1.9
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	みるく おぐら かすてら	541.7 27.7 10.1 1.7

★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」はかぞくで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。

おきゅうしょくはあいりすぐみのりくえすとです。

はやね　・　はやおき　・　あさごはん

令和5年　8 月　献　立　表　太陽こども園

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) 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 20.0 13.8 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 19.4 15.8 1.1
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 19.6 12.3 1.4
4 金	ヨーグルト	御飯 魚のフライ ビ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 17.9 10.6 1.6
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 13.2 2.5 1.2
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 18.2 12.4 1.4
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 18.6 17.3 1.2
9 水	ヨーグルト	三色そうめん こふき芋 くだもの	牛乳 おにぎり	386.1 16.0 6.6 2.7
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 7.3 4.0 0.3
11 金・祝	ヨーグルト	＜山の日＞		
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 12.4 7.3 1.0
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 19.0 12.6 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 21.6 14.5 1.6
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 17.4 13.1 1.4

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) 塩　分（g)
17 木	ヨーグルト	カレーピラフ コンソメスープ くだもの	牛乳 バナナケーキ	479.3 16.3 10.8 1.5
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 19.0 14.4 1.2
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 12.7 9.7 1.6
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 16.8 12.5 1.2
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 20.3 14.5 1.7
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 8.6 1.8
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 20.1 15.6 1.1
25 金	ヨーグルト	＜誕生会あいりす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 18.9 15.2 1.4
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 13.6 6.4 2.8
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
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 18.8 11.9 1.4
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 17.1 12.9 1.5
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 21.8 11.1 1.3

★ 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。

早寝　・　早起き　・　朝ごはん