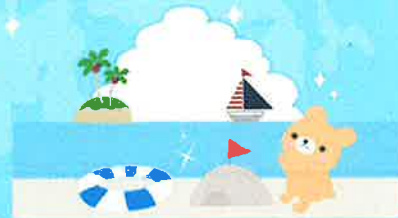




# 令和5年8月 献立表

## 3歳以上児



日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ごはん さけのしょうがやき こまつなサラダ すましじる オレンジ		ボンデケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ さけ チーズ	しらたまこドレッシング あぶら こめ	オレンジ たまねぎ コーン にんじん こまつな	484	21.0
2	水	ごはん ハンバーグ おくらのおひたし みそじる パイナップル		りんごのスクーン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご かにかま とうふ みそ ぶたにく とりにく	マガリ さとう はくりきこ パンこ こめ	りんご しめじ バイオアール わかめ もやし オクラ かつお	477	19.6
3	木	サンドイッチ いんげんのサラダ スープ パナナ		ももケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ハム	バイオアール マガリ わかめ かつお ドレッシング マヨネーズ しょうパン	もも パナナ はくさい かつお いんげん にんじん いんげん じゃ トマト	479	13.1
4	金	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ちゅうかスープ パイナップル		だいこんもち ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン みそ とりにく ぶたにく	はくりきこ でんぶん さとう ごまあぶら こめ	なかがね だいこん バイオアール キャベツ じゃ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	476	19.1
7	月	ごはん かわいいのみそマヨネーズやき すのもの すましじる オレンジ		おふのラスク ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かにかま しらす みそ かわいい	マガリ おふ じゃがいも さとう マヨネーズ こめ	オレンジ みつば たまねぎ きゅうり わかめ	485	19.1
8	火	タコライス キャベツのサラダ もずくスープ スイカ		サーターアランダギー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ツナ チーズ ぶたにく	あぶら さとう わかめ かつお ドレッシング こめ	スイカ もずく きゅうり キャベツ じゃ トマト かつお たまねぎ	476	19.4
9	水	ごはん ちぐさたまごやき だいこんサラダ みそじる オレンジ		チョコパバロア ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ かにかま たまご	バイオアール さつまいも ドレッシング さとう こめ	オレンジ しめじ えのき ほうれんそう にんじん だいこん あおなご ひじき	482	19.5
10	木	やきそば ちくわのいそべあげ スープ パナナ		しらすチーズおやき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ しらす ちくわ かつおぶし かつお	マガリ こめ あぶら でんぶん はくりきこ むしめん	パナナ じゃがいも あおのり にんじん たまねぎ キャベツ	487	17.4
17	木	ごこくごはん あじのてりやき モロヘイヤのしらすあえ みそじる パイナップル		トマトオレンジ ゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ しらす あじ	バイオアール じゃりのもと おふ ごこく こめ	トマトジュース バイオアール ねぎ にんじん かぶ モロヘイヤ	483	19.6
18	金	ひやしにくみそうどん アスパラサラダ オレンジ		おかかごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ あひびきにく	ごま こめ ドレッシング さとう うどん	オレンジ コーンにんじん トマト きゅうり なかがね	483	19.8
21	月	ごはん ぶたにくのあまからには はるさめサラダ すましじる パナナ		てづくりクッキー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	マガリ はくりきこ こめ さといも ドレッシング はるさめ ごま さとう	パナナ こまつな きゅうり ひじき にんじん たまねぎ かつお じゃがいも	481	18.6
22	火	ごはん さわらのあげおろしに ほうれんそうのおひたし みそじる パイナップル		ミルクくずもち ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう みそ かまぼこ さわら	くろみつ さとう あぶら でんぶん こめ きなこ	バイオアール えのき にんじん ほうれんそう だいこん	484	19.9
23	水	なつやすみカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ		キャロットケーキ ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう かにかま とりにく	さとう わかめ かつお マガリ ドレッシング かつお おしむぎ こめ	にんじん オレンジ はくさい しいたけ ブロッコリー コーン なす にんじん たまねぎ	478	15.7
24	木	ごはん とうふのチャンプル ちんげんさいのあえもの みそじる パイナップル		ガーリックラスク ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みそ なると たまご ぶたにく とうふ	あぶら しょうパン ドレッシング ごまあぶら こめ	バイオアール もやし なす ちんげんさい ピーマン にんじん たまねぎ	475	19.8
25	金	サラダうどん かぼちゃのいとこに パナナ		ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ツナ	じゃりのもと あずき さとう うどん	パナナ かぼちゃ トマト じゃ にんじん きゅうり	477	17.8
28	月	ごはん スペインふうオムレツ あおなのソテー すましじる パナナ		マカロニあべかわ ぎゅうにゅう	ウインナー ぎゅうにゅう たまご	くろみつ さとう きなこ マカロニ あぶら じゃがいも こめ	パナナ はくさい かつお こまつな かつお パセリ たまねぎ にんじん	479	17.9
29	火	ガパオライス コールスローサラダ コンソメスープ パイナップル		みずようかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	かんてん ドレッシング でんぶん さとう ごまあぶら こめ	バイオアール えのき もやし ほうれんそう コーン にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン	480	20.0
30	水	ごはん さけのみりんづけやき ちんげんさいのおひたし みそじる オレンジ		サモサ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン みそ あぶらあげ さけ	あぶら マガリ じゃがいも ぎょうざのかわ こめ	かつお オレンジ かつお じゃがいも にんじん しめじ ちんげんさい	480	19.3
31	木	ひやしちゅうか いんげんとさつまあげのもの わかめスープ パイナップル		えだまめじゃこ ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめん たまご ハム	こめ さとう ラーメン	えだまめ バイオアール あおなご わかめ にんじん いんげん トマト きゅうり もやし	479	20.7
		栄養価平均	エネルギー		480kcal	たんぱく質	18.8g		

8/8(火) 8がつのぎょうじしやく

(にほんのぎょうじしやく) てこらいる・サーターアランダギー (おきなわけん)

8/29(火) せかいのぎょうじしやく (おきなわけん)

しゃんのはくざい