

# 2023年 8月 3歳以上児献立表

8月の予定

・30日(水) 誕生会

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品	
			エネルギー	たんぱく質				
14 28 月	こお とうふ に <b>凍り豆腐のふわふわ煮</b> だいず かお あ 大豆もやしの香りและ みそしる 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	376 kcal	13.3 g	三温糖 ゴマ油	凍り豆腐 鶏肉 卵 ヨーグルト	乾椎茸 人参 ほうれん 草 きゅうり 大豆もやし 南瓜 玉ねぎ オクラ バ ナナ	
1 15 29 火	ちんじやおろーすー <b>青椒肉絲</b> ばんばんじー 棒棒鶏 ごもく 五目スープ オレンジ	にしよく 二色サンド ぎゅうにゅう 牛乳	445 kcal	20.7 g	片栗粉 油 三温糖 ゴマ油 食パン マー ガリン	牛乳 鶏肉 豚肉 な ると	ピーマン 竹の子 人参 玉 ねぎ きゅうり レタス とま と キャベツ もやし オレン ジ いちごジャム	
2 16 30 水	さけ みそや <b>鮭のネギ味噌焼き</b> オクラのサラダ すましじ すまし汁 バナナ	2)せんべい おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	301 kcal	18.6 g	米 オリーブ油 三温 糖	牛乳 鮭 ハム	長葱 きゅうり オクラ とまと 人参 えのき わかめ バナナ	
3 17 31 木	キーマカレー ぶた 豚しゃぶのサラダ なす 茄子としめじのスープ すいか	ミカンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	412 kcal	19.5 g	油 ゴマ油 三温糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 とまと レタス もやし 茄子 しめじ すいか みか ん缶	
4 18 金	ちゅうかふう て や <b>ホキの中華風照り焼き</b> きゅうりのナムル とうがん 冬瓜のスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	340 kcal	21 g	三温糖 ゴマ油	牛乳 ホキ 豚肉	きゅうり もやし わかめ コーン 冬瓜 人参 イン ゲン バナナ	
5 19 土	しょうがや <b>生姜焼き</b> スパゲティサラダ キャベツスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	543 kcal	22.6 g	米 スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ バナナ	
7 21 月	とりにく <b>鶏肉のレモンバター正油焼き</b> ピーマンの甘酢炒め ズッキーニのスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	332 kcal	16.8 g	バター ゴマ油 三 温糖 片栗粉	鶏肉 竹輪 ヨーグル ト	レモン果汁 ピーマン パ プリカ 玉ねぎ しめじ キヤ ベツ ズッキーニ 人参 えの き バナナ	
8 22 火	たま <b>かに玉あんかけ</b> きゅうりの変わり漬け わかめスープ オレンジ	そうめん ぎゅうにゅう 牛乳	364 kcal	17.9 g	三温糖 ゴマ油 片 栗粉 そうめん	牛乳 カニカマ 卵 鶏肉	長葱 人参 乾椎茸 きゅうり キャベツ わ かめ オレンジ	
9 23 水	む さけ <b>さっぱり蒸し鮭</b> き ぼ だいこん 切り干し大根のソテー とんじる 豚汁 バナナ	レモンシュガー ぎゅうにゅう 牛乳	399 kcal	21.1 g	油 こんにやく 食パ ン バター 三温糖	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉	人参 玉ねぎ 切干大 根 もやし ピーマン 大根 ごぼう バナナ レモン果汁	
10 24 木	ポークケチャップ チョレギサラダ とうがん 冬瓜カレー すいか	スイカゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	474 kcal	20.4 g	油 三温糖 ゴマ油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 スキムミ ルク	玉ねぎ しめじ レタス きゅうり 人参 わかめ のり 冬瓜 すいか	
11 25 金	にこ <b>煮込みハンバーグ</b> ごぼうサラダ はるさめ 春雨のスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	370 kcal	18.2 g	パン粉 マカロニ 春 雨	牛乳 豚肉 豆腐 な ると	玉ねぎ ごぼう 人参 きゅうり 椎茸 バナナ	
12 26 土	とりにく <b>鶏肉のポテチ焼き</b> レタスサラダ マロニーのスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	524 kcal	21.1 g	米 小麦粉 油 オ リーブ油 三温糖 マ ロニー	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	レタス きゅうり 玉ね ぎ 人参 バナナ	
8月の保育園での予定平均エネルギー量381kcal					8月の保育園での予定平均たんぱく質量18.7g			
8月の保育園での予定平均塩分量2.0g					8月の保育園での予定平均カルシウム量212g			