



# 令和年6度8月の予定献立



しおかぜ保育園

日	曜	10時のおやつ	おひる	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質		
					以上児	未満児	Kcal
1	木	お茶 クラッカー	ごはん なめこの味噌汁 ひじき入りつくね もやしとオクラのマヨ和え オレンジ	牛乳 五平餅	507 21.7 13.5 1.8	426 17.8 11.2 1.5	Kcal g g g
2	金	お茶 せんべい	味噌ラーメン 牛乳 カレーチーズチキン 小松菜ののり和え ヨーグルト	お茶 お麩ラスク	624 32.4 24.0 2.3	595 28.2 19.5 2.3	Kcal g g g
3	土	お茶 ふがし	肉みそ丼 大根の味噌汁 シュウマイ 水菜のサラダ バナナ		422 16.5 13.2 1.7	4.5 14.3 12.3 1.4	Kcal g g g
5	月	お茶 ブランフレーク	ごはん わかめスープ なすと豚肉の味噌炒め 人参サラダ グレープフルーツ	牛乳 ココアホットケーキ	598 24.3 24.2 1.8	506 19.9 19.3 1.4	Kcal g g g
6	火	お茶 クラッカー	バターコーンごはん ちゃんぽん風スープ カジキのステーキ 切り干し大根のサラダ バナナ	牛乳 きなことごまのクッキー	638 27.1 26.1 2.20	531 22.1 21.3 1.9	Kcal g g g
7	水	お茶 せんべい	かぼちゃドライカレー 牛乳 青のりチーズの卵焼き マロニーサラダ ヨーグルト	お茶 梅おかかおにぎり 煮干し	646 27.0 17.0 1.7	542 22.6 14.2 1.4	Kcal g g g
8	木	お茶 ふがし	ミネラルふりかけごはん はんぺんのすまし汁 ネギ塩チキン 夏野菜のヨーグルトサラダ オレンジ	牛乳 黒糖ようかん	453 28.1 12.6 1.1	430 23.6 11.8 0.9	Kcal g g g
9	金	お茶 ヨーグルト	大豆ごはん さつまいもの味噌汁 鮭のマヨ焼き きのこソテー グレープフルーツ	牛乳 オートミールクッキー	508 27.0 16.9 1.5	456 24.1 13.9 1.2	Kcal g g g
10	土	お茶 クラッカー	ごはん レタスの味噌汁 家常豆腐 きゅうりの酢の物 バナナ		392 15.1 11.9 1.5	334 12.6 10.0 1.3	Kcal g g g
12	月	<b>振替休日</b> 					
13	火	お茶 せんべい	オクラ納豆ごはん 根菜の味噌汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物 ヨーグルト	お茶 牛乳寒天	578 30.4 18.7 2.0	558 26.6 15.3 2.1	Kcal g g g
14	水	牛乳	ごはん きのこのすまし汁 トマトマーボー豆腐 ごぼうサラダ バナナ	お茶 五目おにぎり 煮干し	533 20.6 15.2 1.4	479 19.1 15.2 1.2	Kcal g g g
15	木	お茶 ふがし	ごはん 中華風コーンスープ 豚肉と春雨うま煮 枝豆のサラダ オレンジ	牛乳 フライドポテト	527 19.6 21.6 1.5	480 16.7 18.5 1.2	Kcal g g g
16	金	お茶 クラッカー	ごはん 中華スープ スタミナ炒め もやしのナムル オレンジ	牛乳 ツナパン	571 23.2 22.5 2.4	476 18.9 18.3 2.0	Kcal g g g
17	土	お茶 せんべい	ごはん 中華スープ スタミナ炒め もやしのナムル オレンジ		387 16.1 13.6 1.1	396 14.7 11.1 1.3	Kcal g g g
19	月	お茶 ふがし	ほうれん草カレー 牛乳 ツナ入り厚焼き卵 きゅうりとトマトの中華サラダ ヨーグルト	お茶 鮭大葉おにぎり 煮干し	588 27.4 16.1 1.7	547 23.6 14.7 1.4	Kcal g g g

日	曜	10時のおやつ	おひる	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質		
					以上児	未満児	Kcal
20	火	誕生会 	赤飯 豆腐と花麩のすまし汁 豚しゃぶのうまダレがけ マカロニサラダ 冷凍みかん	お茶 バナナケーキ	649 23.3 29 1.0	574 21.3 26.3 0.9	Kcal g g g
21	水	お茶 ヨーグルト	ミネラルふりかけごはん 夏野菜豚汁 ぶりのごま焼き ブロッコリーのじゃこ炒め グレープフルーツ	牛乳 ココアメロンパン	626 30.0 23.6 1.6	550 26.5 19.2 1.3	Kcal g g g
22	木	お茶 せんべい	玄米入りごはん なすの味噌汁 鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう バナナ	お茶 カレーそぼろおにぎり 煮干し	506 22.6 14.7 1.2	490 19.9 11.9 1.4	Kcal g g g
23	金	お茶 ふがし	青菜の納豆ごはん オクラスープ カレイのおろし煮 しそキャベツ オレンジ	牛乳 サンドイッチ 	510 29.5 14.3 2.7	474 24.7 13.2 2.1	Kcal g g g
24	土	お茶 ブランフレーク	ごはん じゃがいもの味噌汁 のり塩バターチキン ラタトゥイユ グレープフルーツ		419 18.6 15 1.2	373 15.6 12.2 1.0	Kcal g g g
26	月	お茶 クラッカー	なす入りのミートソーススパゲティ 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ ヨーグルト	お茶 みかんゼリー	645 34.8 27.1 1.2	546 28.8 22.2 1.1	Kcal g g g
27	火	お茶 せんべい	ごはん 坦々風スープ 肉じゃが 豆腐サラダ バナナ	牛乳 じゃこ天フライ	642 27.2 23.4 1.9	600 23.5 19 2.0	Kcal g g g
28	水	牛乳	ミネラルふりかけごはん あおさの味噌汁 エビチリ豆腐 チンゲン菜のナムル オレンジ	牛乳 チーズショートブレッド	507 22.3 17.8 1.5	459 20.5 17.3 1.3	Kcal g g g
29	木	お茶 ブランフレーク	ロールパン カレークリームスープ チーズハンバーグ コールスローサラダ 冷凍みかん	お茶 ピラフ 煮干し	632 25.9 25.1 2.5	484 19.6 18.4 1.7	Kcal g g g
30	金	お茶 ヨーグルト	梅じゃこごはん ニラ玉味噌汁 ピーマンと豚肉の甘酢炒め ポテトサラダ グレープフルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	537 22.2 19.1 1.4	479 20.3 15.6 1.1	Kcal g g g
31	土	お茶 せんべい	ごはん 玉麩のすまし汁 ヤンニョム風チキン ほうれん草とツナのサラダ バナナ		425 19.1 12.9 1.2	378 13.1 7.1 1.4	Kcal g g g



## \*\* 絵本給食 \*\*

真っ白なふわふわのパンにバターを塗って、レタスをのっけて……。サンドイッチができるまでを、描いた絵本です。登場する食べ物は、どれもみずみずしく鮮やかな色彩で描かれています。リアルなタッチで描かれ子どもに「食べる」ことの楽しさ、すばらしさを伝えてくれる絵本です。  
23日に「サンドイッチ」を提供します。

