

8月の幼児食

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食				ドリンクヨーグルト	牛乳	麦茶、白い風船
午後				ご飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 つぶし大豆のみそ汁 オレンジ	ご飯 さばのみそ煮 チンゲン菜のとりみ炒め 白菜とベーコンのスープ バナナ	鶏肉の照り焼き丼 凍り豆腐とにんじんの煮物 りんご
午前	5	6	7	8	9	10
昼食	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース	牛乳	麦茶、うす焼きせんべい
午後	チャーハン 小松菜とコーンのごま和え わかめスープ オレンジ	食パン 夏野菜のオムレツ 豆乳みそスープ バナナ	ご飯 松風焼き にんじんとコーンの炒めもの じゃがいものみそ汁 スイカ	チキンカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ りんご	ご飯 納豆と野菜の炒めもの かぼちゃサラダ わかめとかにかまの中華スープ キウイフルーツ	コーンラーメン 豆腐ハンバーグ オレンジ
午前	12	13	14	15	16	17
昼食	山の日 振替休日 	ご飯 焼きさばのおろしかけ 枝豆の白和え 麩とえのきのすまし汁 オレンジ	きのこベーコンの和風パスタ 豆腐とわかめの中華スープ りんご	ご飯 たらのさっぱり甘酢ソース ほうれん草の磯あえ なすのみそ汁 バナナ	ご飯 スタミナ納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	三色そぼろ丼 しめじのみそ汁 グレープフルーツ
午後	牛乳、うすやきせんべい	牛乳、昆布とツナのおにぎり	牛乳、ヨーグルトケーキ	牛乳、白い風船	牛乳、ゆでとうもろこし	麦茶、ギンピスアスパラガス
午前	19	20	21	22	23	24
昼食	豚肉のみそ丼 きゅうりの昆布あえ おくらスープ オレンジ	トマトの炊き込みご飯 オレンジチキン ほうれん草の中華風お浸し さつまいもの蜜煮 夏野菜のカラフルスープ キウイフルーツ	ドライカレーライス キャベツのおかか和え 中華スープ バナナ	ご飯 たらのもやしあんかけ 切干大根と凍り豆腐の煮 えのきとかにかまのすまし スイカ	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草ナムル なめこのみそ汁 オレンジ	カレーうどん きゅうりの中華風サラ グレープフルーツ
午後	牛乳、味しらべ	牛乳、ギンピスアスパラガス	牛乳、あんごまサンド	牛乳、ぱりんこ	麦茶、フルーチェ	麦茶、白い風船
午前	26	27	28	29	30	31
昼食	わかめご飯 さけの塩焼き さつま芋と昆布の煮物 豚汁風 キウイフルーツ	ご飯 コーン肉団子 ほうれん草のごまマヨ 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	なすのミートパスタ きのこのスープ りんご	ご飯 ぶりのみそ照り焼き じゃがいものごまネーズ 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	ご飯 鶏のから揚げ にんじんしりしり さつま芋とちくわのみそ汁 りんご	豚キャベ丼 きゅうりのゆかりあえ コンソメスープ グレープフルーツ
午後	牛乳、ぶどうゼリー	牛乳、星食べよ	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、ココナッツサブレ	麦茶、いちごアイスクリー ム	麦茶、うす焼きせんべい

	1歳児 -	2歳児	3歳児	4歳児
	kcal	g	g	g
3才以上児	559	23.5	17.7	1.9
目標量	532	21.3	14.8	1.5
3才未満児	451	18.9	14.2	1.6
目標量	463	18.5	12.9	1.5

☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
☆8月もおいしい夏野菜や果物を食べて元気に過ごしましょう♪

今月のおすすめメニュー



ホットケーキミックスとヨーグルトの2つの材料でできる簡単なおやつです♪
保育園では鉄分を上げるためにレーズンを入れ込みました。
りんごや桃缶、ジャムなど好きなものと混ぜて焼くのもおすすめです！

