令和5年度
8月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー334ｋcal
たんぱく質17.1ｇ　脂質14.1ｇ　食塩1.4ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	お　や　つ		備考
1 火	麻婆豆腐　春雨の酢の物 中華スープ　スイカ	ごはん	豆腐だし煮 とろとろ玉ねぎ	前 後	のむヨーグルト キラキラゼリー	
2 水	ポークチャップ　ひじきサラダ 夕顔のみそ汁　キウイフルーツ	おにぎり	豚のやわらか煮 人参甘煮	前 後	牛乳 牛乳　あんｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ	おにぎりづくり 完全給食
3 木	★バトウフライ　キャベツと桜エビの炒め物 しめじかきたま汁　メロン	ごはん	煮魚 キャベツおかか煮	前 後	牛乳 牛乳　とうもろこし	
4 金	アボカドカレー　ピクルス　福神漬け マカロニスープ　バナナ	カレーライス	くたくたマカロニ 大根と人参マッシュ	前 後	ヤクルト りんごJ　ごまクッキー	
5 土	ぎょうざ　ズッキーニ炒め 塩ラーメン　キウイフルーツ	しらすおにぎり	刻みきゅうり しらすのせ	前 後	牛乳 チーズ　おかし	
7 月	焼肉　エリンギ炒め　シーザーサラダ ワカメえのきスープ　ゼリー	コーンパン	野菜スープ煮 とろとろわかめ	前 後	牛乳 カルピスポンチ	プレーパーク 完全給食
8 火	★ニラといかのスタミナ炒め　豆腐サラダ 春雨スープ　パイナップル	ごはん	豆腐のおろし煮 かぼちゃ煮	前 後	のむヨーグルト 牛乳　ﾚｰｽﾞﾝ蒸しパン	
9 水	ナポリタン　★タラモサラダ 大根スープ　メロン	ロールパン	マッシュポテト 根菜煮物	前 後	牛乳 麦茶　とうもろこし	
10 木	赤魚の中華煮　ほうれん草ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 佃煮　ちくわのみそ汁　キウイフルーツ	ごはん	赤魚しょうゆ煮 ほうれんそうだし煮	前 後	牛乳 ジョア　ミニピザ	
11 金	山の日					
12 土	★豚ときくらげの卵のっけビーフン 大根ツナマヨ和え　ワカメ汁　バナナ	えびおにぎり	豚のやわらか煮 大根ツナ和え	前 後	牛乳 チーズ　おかし	
14 月	かつ丼　水菜サラダ　しば漬け わかめの味噌汁　オレンジ	かつ丼	豚かば焼風煮 豆腐だし煮	前 後	牛乳 ヨーグルト	お盆
15 火	春巻き　きゅうり中華漬け 冷やしうどん　バナナ	おにぎり	刻みきゅうり くたくたうどん	前 後	のむヨーグルト ゼリー	お盆
16 水	鮭のクリームパスタ　トマトサラダ レタスとベーコンのスープ　ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	スティックパン	鮭ミルク煮 トマトリゾット	前 後	牛乳 プリン	お盆
17 木	豚玉煮　きんぴらごぼう　豆腐のみそ汁 オクラのおひたし　パイナップル	豚玉丼	人参甘煮 おくら煮浸し	前 後	牛乳 牛乳★枝豆ﾁｰｽﾞﾎﾞｰﾙ	
18 金	ビーフカレー　コロコロサラダ　福神漬 モロヘイヤスープ　スイカ	カレーライス	根菜マッシュ モロヘイヤスープ煮	前 後	ヤクルト アイスクリーム	
19 土	とうもろこしのかき揚げ　冷やし中華 ★ﾚﾀｽとしそのさっぱりｻﾗﾀﾞ　ｵﾚﾝｼﾞ	ひじきおにぎり	レタスリゾット 鶏のやわらか煮	前 後	牛乳 チーズ　おかし	
21 月	メンチカツ　もやしのナムル 厚揚げのみそ汁　メロン	ごはん	人参だし煮 ほうれんそうおひたし	前 後	牛乳 牛乳　ドーナツ	
22 火	★レタスとめかじきのうま煮　切干サラダ スンドゥブ　オレンジ	ごはん	めかじき洋風煮 豆腐和え	前 後	のむヨーグルト 麦茶　焼とうもろこし	
23 水	ほうれん草ﾂﾅﾊﾟｽﾀ　ミモザサラダ ビーンズスープ　キウイフルーツ	黒糖パン	くたくたパスタ 大豆みそ煮	前 後	牛乳 牛乳　チョコバナナ	
24 木	★キッズナシゴレン　エビフライ　豆ぴよﾑｰｽ マカロニサラダ　トマトと玉子のスープ	キッズナシゴレン	玉ねぎだし煮 トマトとツナの甘煮	前 後	牛乳 アイスクリーム	誕生会 完全給食
25 金	鯖カレー　海藻サラダ　福神漬 野菜スープ　スイカ	カレーライス	肉じゃが風煮 野菜スープ煮	前 後	ヤクルト 牛乳　ポテトチップス	
26 土	お弁当交流デー	おにぎり	さつま芋マッシュ くたくたうどん	前 後	牛乳 チーズ　おかし	
28 月	★さやいんげん入り梅風味つくね すき昆布煮　じゃがいも汁　メロン	ごはん	マッシュポテト いんげん煮	前 後	牛乳 フルーチェ	
29 火	八宝菜　厚焼き玉子 ワンタンスープ　グレープフルーツ	ごはん	白菜中華風 ミネストローネ	前 後	のむヨーグルト 牛乳　フルーツサンド	
30 水	枝豆ミートローフ　サラスパ　ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 白菜スープ　スイカ	ごまロールパン	野菜スープ煮 煮込みハンバーグ	前 後	牛乳 麦茶　とうもろこし	
31 木	鮭の照り焼き　夏野菜の揚げびたし なめこ汁　パイナップル	ごはん	鮭のしょうゆ煮 なす煮浸し	前 後	牛乳 牛乳　★枝豆のｽｺｰﾝ	

【8月ご当地メニュー】島根県・・・バトウフライ