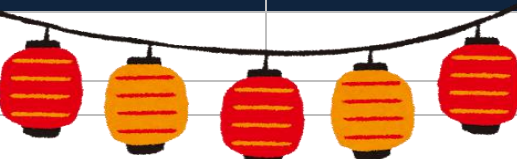
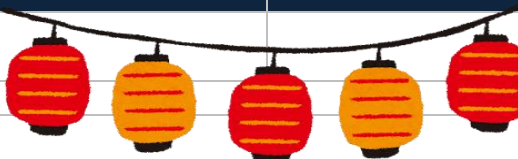


8月の目標：よく食べて夏バテ対策をしよう

※1～5歳には午前おやつとして小魚を提供されます。
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが、納品状況により献立変更する可能性があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 幼児は8割で計算しています。
 ※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食 3時							豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー お麩ラスク 牛乳 エネルギー - 520 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物計 64.1 g 炭差引法 73.6 g 有機酸 0.9 g
2	3	4	5	6	7	8	
昼食 3時	ご飯 ごまみそ焼き ほうれん草と赤パプリカのおかか大根ときのこのすまし汁 ヨーグルト わかめおにぎり 麦茶	ご飯 マーメイドチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ オクラとトマトのふわたま味噌汁 パイナップル 夏野菜ヒザ 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング 夏野菜の豚汁 すいか 冷やし味噌ラーメン 麦茶	ご飯 コーヤチャンブルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 オレシ フルーツ杏仁風 せんべい（ばりんこ） 麦茶	麦ご飯 鶏の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 茄子としめじの味噌汁 フルーツゼリー チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	チリコンカンライス シェルマカロニのサラダ 彩りコンソメスープ バナナ オレンジパウンドケーキ ヨーグルトドリンク	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜とよやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト せんべい ビスケット 牛乳 エネルギー - 481 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物計 77.8 g 炭差引法 84.4 g 有機酸 0.8 g
9	10	11	12	13	14	15	
昼食 3時	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参の海苔和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー ゆかりおにぎり 麦茶	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き オクラとよやしの和風サラダ えのきと小松菜のすまし汁 すいか きなこクリームサンド 牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め 胡瓜と若布の酢の物 玉葱と椎茸の味噌汁 ヨーグルト 菜飯おにぎり 麦茶	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の納豆和え オクラとなめこの味噌汁 フルーツゼリー キャロットマフィン ヨーグルトドリンク	五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 コーンとニラの中華スープ バナナ トマトリソット 麦茶	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜とよやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 オレシ 豚肉とコーンの炊き込みご飯 小魚 麦茶	豚肉と野菜の中華丼 ひじきのサラダ 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー お麩ラスク 牛乳 エネルギー - 481 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物計 77.8 g 炭差引法 84.4 g 有機酸 0.8 g
16	17	18	19	20	21	22	
昼食 3時	ご飯 ごまみそ焼き ほうれん草と赤パプリカのおかか大根ときのこのすまし汁 ヨーグルト わかめおにぎり 麦茶	ご飯 マーメイドチキン 3色野菜の胡麻ドレッシングサラダ オクラとトマトのふわたま味噌汁 パイナップル 夏野菜ヒザ 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング 夏野菜の豚汁 すいか 冷やし味噌ラーメン 麦茶	ご飯 コーヤチャンブルー トマトとささみのさっぱり和え 大根と若布の味噌汁 オレシ フルーツ杏仁風 せんべい（ばりんこ） 麦茶	麦ご飯 鶏の南蛮漬け キャベツの和風サラダ 茄子としめじの味噌汁 フルーツゼリー チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	チリコンカンライス シェルマカロニのサラダ 彩りコンソメスープ バナナ オレンジパウンドケーキ ヨーグルトドリンク	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜とよやしの胡麻和え 豆腐となめこの味噌汁 ヨーグルト せんべい ビスケット 牛乳 エネルギー - 481 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物計 77.8 g 炭差引法 84.4 g 有機酸 0.8 g
23	24	25	26	27	28	29	
昼食 3時	ご飯 炒り豆腐 胡瓜と人参の海苔和え お麩と若布のすまし汁 フルーツゼリー ゆかりおにぎり 麦茶	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き オクラとよやしの和風サラダ えのきと小松菜のすまし汁 すいか きなこクリームサンド 牛乳	茄子と挽肉のキーマカレー キャベツのさっぱりサラダ 野菜と豆のコンソメスープ パイナップル ほうれん草と豚肉のチヂミ 麦茶	野菜たっぷり焼うどん ほうれん草の納豆和え オクラとなめこの味噌汁 フルーツゼリー キャロットマフィン ヨーグルトドリンク	五目チャーハン 切干大根とツナの和え物 コーンとニラの中華スープ バナナ トマトリソット 麦茶	ライス チーズハンバーグ 彩り野菜のサラダ 彩りトマトスープ グレープフルーツゼリー ブルーベリーパフェ 紅茶	ご飯 回鍋肉 胡瓜と人参の中華和え 大根と若布の味噌汁 ヨーグルト せんべい ビスケット 牛乳 エネルギー - 481 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物計 77.8 g 炭差引法 84.4 g 有機酸 0.8 g
30	31						
昼食 3時	ご飯 豚肉の生姜炒め 胡瓜と若布の酢の物 玉葱と椎茸の味噌汁 ヨーグルト 菜飯おにぎり 麦茶	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パイナップル フレンチトースト 牛乳					エネルギー - 485 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.8 g 炭水化物計 60.9 g 炭差引法 66.7 g 有機酸 0.9 g