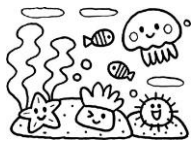
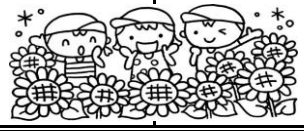
令和5年度　8月　献立予定表

日頃市保育園

月	火	水	木	金	土
	1 やさいジュース 鮭のマヨネーズ焼き 豆もやしの炒め煮 みそ汁・果物 コーンパン 牛乳(100)　423 kcal	2 果汁 ≪ほかほかごはんの日≫ 夏野菜カレー アメリカンサラダ・わかめスープ フルーチェ ビスケット　478 kcal	3 ミニジョア 厚揚げのみそ炒め だし(山形県郷土料理) すまし汁 チャーハン 麦茶　423 kcal	4 スポロン はんぺんフライ マカロニサラダ みそけんちん汁・果物 菓子 牛乳(200)　442 kcal	5 果汁 じゃじゃ麺 果物 牛乳 希望保育のみ おやつ持参
7 やさいジュース 納豆の卵焼き 五目きんぴら みそ汁・果物 マカロニきな粉 牛乳(100)　444 kcal	8 果物 マーボー豆腐 中華そばサラダ 中華スープ 黒糖ゼリー 牛乳(100)　450 kcal	9 牛乳 かつおのごまみそ焼き ピーマンの細切り炒め すまし汁・果物 とうもろこし ミニジョア　422 kcal	10 果物 ≪おむすびの日≫ 鶏肉のマーマレード焼 カリカリベーコンサラダ・野菜スープ 菓子 牛乳(100)　441 kcal	11 【　山の日　】 	12 《　お弁当の日　》
14 《　お弁当の日　》	15 《　お弁当の日　》	16 《　お弁当の日　》	17 ミニジョア ポークビーンズ 大根サラダ マカロニスープ・果物 おやつパン 牛乳(100)　434 kcal	18 果物 白身魚のフライ 豆腐サラダ 夕顔のカレー汁 菓子 牛乳(200)　445 kcal	19 やさいジュース 焼きそば 果物 牛乳 希望保育のみ おやつ持参
21 果物 魚の酢豚風 ブロッコリーのごま和え オクラのスープ ジャムサンド 牛乳（100）　452 kcal	22 果汁 《　お誕生会　》 アイスクリーム	23 牛乳 さっぱり生姜焼き 青菜のしらす和え みそ汁 オレンジポンチ ウエハース　418 kcal	24 菓子 炒り卵の中華あんかけ にんじんのしりしり チンゲン菜のスープ・果物 納豆ピザ 牛乳(100)　435 kcal	25 スポロン 豆腐ナゲット フルーツ酢の物 中華風コーンスープ 菓子 牛乳(200)　441 kcal	26 《　お弁当の日　》
28 やさいジュース 鶏肉とさつま芋のうま煮 ピーマンのじゃこ炒め みそ汁 コロコロホットケーキ 牛乳（100）　436 kcal	29 果物 スコッチエッグ 野菜のフレンチ和え 豆乳スープ シュガートースト 牛乳(100)　447 kcal	30 菓子 さばのみそ煮 春雨ソテー すまし汁・果物 くるくるパイ 牛乳(100)　427 kcal	31 果物 ささみのレモン風味 ひじきサラダ みそ汁 ぶどう寒天ゼリー 牛乳（100）　426 kcal		

□の中の数字は3歳以上児のエネルギー量です。

今月の予定

2日(水)　ほかほかごはんの日

さくら組がお米を研いでご飯を炊きます。炊き上がったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぽぽ組は保育園の食器をつかいます。

10日(木)　おむすびの日

全員、手作りのおむすびを持ってきてください。

22日(火)　お誕生会

お楽しみ給食なのでご飯はいりません。箸又はスプーン等を持ってきてください。

12日(土)　お弁当の日

14日(月)～16日(水)　〃

26日(土)　〃

お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。

❀❀　第1・第3土曜日は、ごはんはいりません
箸またはスプーンをもってきてください。
午後の保育を希望されている方は、おやつを持参してください。❀❀

≪ 7月の栄養摂取量 ≫

	未満児	以上児
エネルギー	575kcal	431kcal
たんぱく質	22.8g	21.4g
脂　質	19.7g	21.0g
塩　分	1.4g	1.5g