

# ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2024年8月

日	(木) 1	(金) 2	(土) 3	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17
昼食	ごはん 五分付米 豚肉のしょうが焼き さくら 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし みりん 生姜 おくらえのき おくら えのき 醤油 酢 かつお節 すまし汁 わかめ 玉ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き さくら みりん 醤油 人参の含め煮 みりん 醤油 人参 生姜 みりん カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ みそ汁 ごま油 玉ねぎ わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ひき肉 ピーマン パプリカ 玉ねぎ 味噌 しょうが 人参 にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 ツナ和え 小松菜 人参 ツナ 醤油 スープ 玉ねぎ わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 しょうが 人参 にんにく オイスターソース 醤油 みりん 焼きかぼちゃ 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 みりん 大根 にんにく 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 味噌 パン粉 塩 プロッコリー トマトもずく酢 もやし すまし汁 玉ねぎ にんにく みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	牛肉ごはん 五分付米 牛肉 ごぼう しょうゆ みりん さとう 白和え 小松菜 人参 豆腐 コンニャク ひじき 白みそ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆なす 合ミンチ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 片栗粉 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば 塩 おひたし 小松菜 醤油 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 とりひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 みりん 塩 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも かつお節 醤油 みりん 玉ねぎ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当 お弁当	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん さとう 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 味噌汁 わかめ 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 コーン ケチャップ みりん 醤油 塩 ごま和え キャベツ 人参 もやし 人参 ごま 醤油 スープ 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
	おやつ	トマトホットケーキ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 豆乳 油 果物 牛乳	芋かりんとう さつまいも 塩 油 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 果物 牛乳	焼きおにぎり 五分付米 醤油 みりん ごま油 果物 牛乳	じゃがまるくん じゃがいも 塩 きな粉 ごま油 焼きのり 醤油 果物 牛乳	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 甘辛にぼし にぼし みりん 砂糖 だし汁(昆布・煮干)	コーンパン 強力粉 イースト 油 砂糖 とうもろこし 豆乳 マヨ チーズ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	おたのしみ 果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P 果物 牛乳
総カロリー タンパク質	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、よく遊び、よく眠り、体のリズムを整え、楽しく夏を乗り切りましょう。

※数字は、幼児の予定可食量です。  
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。  
※ごはんは、五分付米です。  
※22日はお誕生日会です。  
※13・14・15日はお弁当日です。  
お弁当のご協力よろしくお願い致します。  
※30日はプールじまいです。

