



8月献立予定表



社会福祉法人 佳水会 上野保育園

| 日 | 曜日 | パン・ごはん・めん | おかず | デザート | 午前おやつ(乳児) | 午後おやつ | エネルギー | たんぱく質 |
|----|----|-------------|-----------------------------------|------|-----------|---------------|-------|-------|
| 1 | 金 | ごはん | 豚肉の生姜焼き・キャベツのゆかり和え・味噌汁(ナス) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・ウインナードッグ | 589 | 21.6 |
| 2 | 土 | 冷やしそうめん | 野菜のコンソメ煮 | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・菓子パン | 523 | 22.4 |
| 4 | 月 | のりごはん | 肉じゃが・ひじきの煮物・すまし汁(えのき・ねぎ・豆腐) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・クレープ | 548 | 21.3 |
| 5 | 火 | スパゲッティナポリタン | キャベツのソテー(キャベツ・ブロッコリー)・野菜スープ(えのき) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・たぬきおにぎり | 536 | 23.3 |
| 6 | 水 | うめごはん | 照り焼きチキン・野菜の胡麻和え・味噌汁(キャベツ・わかめ) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・キャロットケーキ | 563 | 21.1 |
| 7 | 木 | ごはん | カレーの南蛮づけ・マカロニサラダ(ツナ)・すまし汁(鶏肉など) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・フルーツポンチ | 454 | 19.8 |
| 8 | 金 | タコライス | にんじんグラッセ・野菜スープ(えのき・もやし) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・蒸しパン(ツナマヨ) | 537 | 21.5 |
| 9 | 土 | 醤油ラーメン | 厚揚げのおかか煮 | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・菓子パン | 474 | 23 |
| 12 | 火 | ごはん | 鶏の唐揚げ・茹でブロッコリー・味噌汁(キャベツ・にんじん・油揚げ) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・どら焼き | 547 | 21.4 |
| 13 | 水 | ロールパン | ハヤシシチュー・野菜炒め(キャベツ・ベーコン) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・焼きおにぎり | 514 | 17.2 |
| 14 | 木 | ごはん | 鮭の塩焼き・春雨サラダ・味噌汁(たまねぎ・ほうれん草) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・ケーキサレ | 506 | 23.7 |
| 15 | 金 | ビビンバ | コールスローサラダ・中華スープ(豆腐・わかめ) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 麦茶・カップヨーグルト | 541 | 18.9 |
| 16 | 土 | 冷やしそうめん | 野菜のコンソメ煮 | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・菓子パン | 523 | 22.4 |
| 18 | 月 | ごはん | 豚肉の生姜焼き・キャベツのゆかり和え・味噌汁(ナス) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・ウインナードッグ | 589 | 21.6 |
| 19 | 火 | のりごはん | 肉じゃが・ひじきの煮物・すまし汁(えのき・ねぎ・豆腐) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・クレープ | 548 | 21.3 |
| 20 | 水 | スパゲッティナポリタン | キャベツのソテー(キャベツ・ブロッコリー)・野菜スープ(えのき) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・たぬきおにぎり | 536 | 23.3 |
| 21 | 木 | うめごはん | 照り焼きチキン・野菜の胡麻和え・味噌汁(キャベツ・わかめ) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・キャロットケーキ | 563 | 21.1 |
| 22 | 金 | ごはん | カレーの南蛮づけ・マカロニサラダ(ツナ)・すまし汁(鶏肉など) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・フルーツポンチ | 454 | 19.8 |
| 23 | 土 | 醤油ラーメン | 厚揚げのおかか煮 | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・菓子パン | 474 | 23 |
| 25 | 月 | タコライス | にんじんグラッセ・野菜スープ(えのき・もやし) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・蒸しパン(ツナマヨ) | 537 | 21.5 |
| 26 | 火 | ごはん | 鶏の唐揚げ・茹でブロッコリー・味噌汁(キャベツ・にんじん・油揚げ) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・どら焼き | 547 | 21.4 |
| 26 | 水 | ロールパン | ハヤシシチュー・野菜炒め(キャベツ・ベーコン) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・焼きおにぎり | 514 | 17.2 |
| 28 | 木 | ごはん | 鮭の塩焼き・春雨サラダ・味噌汁(たまねぎ・ほうれん草) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・ケーキサレ | 506 | 23.7 |
| 29 | 金 | ビビンバ | コールスローサラダ・中華スープ(豆腐・わかめ) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 麦茶・カップヨーグルト | 541 | 18.9 |
| 30 | 土 | カレーうどん | 高野豆腐の卵とじ煮 | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・菓子パン | 515 | 24.2 |

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。