



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	土	肉うどん	厚揚げと小松菜炒め	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	474	24.1
3	月	野菜ラーメン	ハムカツ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・わかめおにぎり	578	24.5
4	火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き・かぼちゃの胡麻和え・すまし汁（豆腐など）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ココアクッキー	614	22.9
5	水	中華丼	なすのおかか煮・味噌汁（豆腐・わかめ）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	548	19.3
6	木	ごはん	BBQチキン・茹でブロッコリー・夏野菜トマトソース	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・磯辺もち	494	20.1
7	金	ガパオライス	ヤムウンセン・ゲーンチューサライ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・カノムカイノッククラター	507	19.3
8	土	卵とじうどん	高野豆腐の煮物	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	517	20.3
10	月	ごはん	麻婆豆腐・切り干し大根の煮物・わかめのスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	490	19.8
12	水	チキンカレーライス	厚揚げと冬瓜の煮物・野菜スープ（キャベツ・わかめ）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・クラッカーサンド	553	20.5
13	木	ごはん	カレイのピカタ・ごぼうサラダ・味噌汁（もやし・なす・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・南瓜ケーキ	548	22.4
14	金	冷やしそうめん	醤油フレンチ・じゃがいものそぼろ煮	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ツナマヨおにぎり	500	20.5
15	土	わかめうどん	厚揚げとなすの煮物	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	467	19.4
17	月	コーンごはん	鶏の唐揚げ・ひじきの煮物・味噌汁（玉ねぎ・ほうれん草）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・黒糖わらび	560	21.6
18	火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き・かぼちゃの胡麻和え・すまし汁（豆腐など）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ココアクッキー	614	22.9
19	水	中華丼	なすのおかか煮・味噌汁（豆腐・わかめ）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・ジャムサンド	548	19.3
20	木	ごはん	BBQチキン・茹でブロッコリー・夏野菜トマトソース	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・磯辺もち	494	20.1
21	金	ガパオライス	ヤムウンセン・ゲーンチューサライ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・さつまいもドーナツ	507	19.3
22	土	肉うどん	厚揚げと小松菜炒め	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・菓子パン	474	24.1
24	月	醤油ラーメン	ハムカツ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・わかめおにぎり	578	24.5
25	火	ごはん	麻婆豆腐・切り干し大根の煮物・わかめのスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	490	19.8
26	水	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
27	木	ごはん	カレイのピカタ・ごぼうサラダ・味噌汁（もやし・なす・豆腐）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・南瓜ケーキ	548	22.4
28	金	スパゲティミートソース	醤油フレンチ・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・ツナマヨおにぎり	585	25
29	土	わかめうどん	厚揚げとなすの煮物	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	467	19.4
31	月	コーンごはん	鶏の唐揚げ・ひじきの煮物・味噌汁（玉ねぎ・ほうれん草）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・黒糖わらび	560	21.6

*8月7日、21日は世界の料理（タイ料理）のメニューになります

※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。