

# 三永太陽保育園 8月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。  
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2023年8月1日

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前 おやつ		ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん		ごはん とりにくのオレンジやき ほしだいこんとひじきのサラダ みそしる キウイフルーツ	とうふのドライカレー ツナとコーンのサラダ オレンジ	ごはん たらのいそべあげ キャベツのごますあえ すましじる ももかん	ごはん チンジャオロース もやしりちゅうかスープ パイナップル	やきにくどん わかめスープ バナナ
午後 おやつ		ぎゅうにゅう ツナとポテトのおやき	ぎゅうにゅう かぼちゃクッキー	おちゃ ヨーグルトババロア	ぎゅうにゅう おからきなこケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	7	8	9	10	11	12
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	おちゃ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	【山の日】 	ぎゅうにゅう ウエハース
お昼 ごはん	ひじきスパゲティー だいこんサラダ パインかん	ごはん とうふのちゅうかに ちゅうかスープ すいか	ごはん すりみだんご うみのサラダ みそしる みかんかん	ハヤシライス さわやかあえ メロン		しおこんぶのチャーハン ほうれんそうのナムルふう かふうスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう ピザトースト	ぎゅうにゅう マスカットゼリー	ぎゅうにゅう こまつなのケーキ		ぎゅうにゅう あべかわマカロニ
	14	15	16	17	18	19
午前 おやつ	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ウエハース
お昼 ごはん	ちゅうかそば キャベツとオクラのおかかあえ ももかん	マーボナスどん トマトときゅうりのさっぱりあえ オレンジ	ごはん あじのねぎソース ちくわいりわふうサラダ とうがんスープ ブルーベリーゼリー	ごはん こうやどうふとやさいのもの ゆめまるじる キウイフルーツ	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	ケチャップライス フレンチサラダ やさいたっぷりスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ ジャコにぎり	ぎゅうにゅう こめこクッキー	ぎゅうにゅう ココアケーキ	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう <small>3歳マンゴーロールケーキ・3歳すいかロールケーキ</small>	おちゃ アイスクリーム
	21	22	23	24	25	26
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	ひろしましおレモンやきそば わふうのりサラダ ももかん	ごはん とうふチャンプル ちりめんみそしる パイナップル	ごはん さけのチーズムニエル いりに たまごいりもずくスープ みかんかん	ポークカレー カラフルサラダ ヨーグルト	ごはん レバーミートボール ごしょくあえ すましじる パインかん	ぎゅうたまごとじどん あおなのあえもの みそしる バナナ
午後 おやつ	おちゃ かつおおにぎり	ぎゅうにゅう スイートポテト	おちゃ プリン	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう バターシュガートースト	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	28	29	30	31		
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース		
お昼 ごはん	ごもくうどん キャベツとわかめのごまあえ みかんかん	ごはん ぶたにくのチーズピカタ こまつなともやしのあえもの トマトスープ キウイフルーツ	ごはん あかうおのゆうあんやき いそサラダ すましじる ももかん	ごはん とうふハンバーグ れんこんのあえもの みそしる オレンジ		
午後 おやつ	おちゃ なっばごはんのおにぎり	おちゃ ぶどうフルーチェ	ぎゅうにゅう きなこボール	ぎゅうにゅう パインチーズクラッカー		

## 月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	532kcal	19.9g	16.7g	79.9g
3歳未満児	463kcal	17.7g	16.3g	65.4g