

2023年



8月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 チューペット	3 牛乳	4 チューペット	5
昼食		ドライカレー、ブロッコリーサラダ、ゆで卵、デラウェア	焼きそば、ひじきとコーンのサラダ、粉ふきいも、すまし汁、バナナ	御飯、鯖の塩焼き、きゅうりとオクラの梅和え、味噌汁、すいか	ロールパン、チキンごま照り焼き、海藻サラダ、スープ、デラウェア	スタミナ豚丼、もやしときゅうりのサラダ、味噌汁、バナナ
午後		牛乳、フルーツヨーグルト	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、お好み揚げボール	牛乳、カラフルおにぎり	麦茶、キャラメルコーン
午前	7 チューペット	8 牛乳	9 チューペット	10 牛乳	11	12
昼食	御飯（麦入り）、揚げ豆腐となす煮、五色和え、豚汁、すいか	☆郷土料理～群馬県～☆ さくらごはんの2色丼、しらすとほうれん草の和え物、おさく、デラウェア	冷やしサラダうどん、しゅうまい、ごぼうのやわらか煮、茹でとうもろこし、バナナ	御飯、あじの蒲焼き、なすのひき肉炒め、味噌汁、すいか	山の日	
午後	牛乳、カレーポップコーン	牛乳、黒糖ドーナツ	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、ミニアメリカンドッグ	麦茶、かっぱえびせん	
午前	14 グリーングカラ	15 グリーングカラ	16 牛乳	17 牛乳	18 チューペット	19
昼食	お弁当		鶏肉の和風スパゲティ、小松菜サラダ、チーズ、すまし汁、バナナ	御飯、鮭の味噌マヨ焼き、白和え、すまし汁、すいか	食パン（ブルーベリージャム）、豚肉とトマトのソテー、コールスローサラダ、コーンクリームスープ、デラウェア	焼き鯖のおろし丼、小松菜とコーンのごま和え、具だくさん味噌汁、バナナ
午後	牛乳、キャラメルコーン	牛乳、甘辛しょうゆせんべい	牛乳、豆乳フレンチトースト	牛乳、大学かぼちゃ	牛乳、焼きおにぎり	麦茶、野菜せんべい
午前	21 チューペット	22 牛乳	23 チューペット	24 牛乳	25 チューペット	26
昼食	御飯（麦入り）、豚肉の甘味噌炒め、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁、すいか	ねぎ塩豚もやし炒め丼、ほうれん草と卵の和え物、味噌汁、デラウェア	野菜たっぷり冷やしそうめん、かぼちゃの天ぷら、トマトの和風和え、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、煮込みハンバーグ、スパゲティサラダ、スープ、フルーツポンチ	ロールパン、チーズ入り卵焼き、トマトサラダ、豆乳スープ、デラウェア	チキンカツ丼、ほうれん草と油揚げの和え物、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、きんぴらお焼き	牛乳、チュロス	牛乳、シュガートースト	牛乳、スコーン	牛乳、味噌バターコーン御飯	麦茶、ビスケット
午前	28 チューペット	29 牛乳	30 チューペット	31 牛乳		
昼食	御飯（麦入り）、ピーマンと鶏肉のおかか炒め、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、スイカ	御飯、麻婆豆腐、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、デラウェア	スタミナ冷やしラーメン、じゃがいもとひき肉の煮物、枝豆、すまし汁、バナナ	御飯、タラのごまマヨネーズ焼き、春雨サラダ、かき玉汁、スイカ		
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、あんホットケーキ	牛乳、ココアラスク	牛乳、ヨーグルト蒸しパン		

※献立は材料により変更になる場合があります。

8月は夏バテしないようスタミナのつくメニューと、食欲がわくメニューを盛り込んでいます。夏野菜をたくさん使用し、食事を通して夏バテ予防を行っていきます。暑さに負けない体力づくりには、十分な睡眠とバランスの取れた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ😊

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	530	20.4	17.3	236	2.1	357	0.33	0.44	26	4	2
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	100	96	118	102	95	201	114	133	153	95	111
3才未満児	441	16.9	14.5	215	1.7	294	0.27	0.39	21	3.2	1.6
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	94	90	112	98	74	152	108	134	117	84	100