



8月よていこんだて表



吉備中央町

		1(木)		2(金) なかよし献立		3(土)																			
午前	 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>《 1日平均栄養量 》</p> <p>3歳未満児 3歳以上児</p> <table border="0"> <tr> <td>I補給-(kcal)</td><td>462</td> <td>I補給-(kcal)</td><td>563</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td><td>19</td> <td>たんぱく質(g)</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td><td>14</td> <td>脂質(g)</td><td>17</td> </tr> <tr> <td>加鈣量(mg)</td><td>223</td> <td>加鈣量(mg)</td><td>277</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td><td>1.5</td> <td>食塩相当量(g)</td><td>1.8</td> </tr> </table> </div>	I補給-(kcal)	462	I補給-(kcal)	563	たんぱく質(g)	19	たんぱく質(g)	24	脂質(g)	14	脂質(g)	17	加鈣量(mg)	223	加鈣量(mg)	277	食塩相当量(g)	1.5	食塩相当量(g)	1.8	クラッカー	シガーフライ	えびせん	
I補給-(kcal)		462	I補給-(kcal)	563																					
たんぱく質(g)		19	たんぱく質(g)	24																					
脂質(g)	14	脂質(g)	17																						
加鈣量(mg)	223	加鈣量(mg)	277																						
食塩相当量(g)	1.5	食塩相当量(g)	1.8																						
昼食	麦ごはん 鶏つくねのあんかけ きゅうりの酢の物 かき玉汁 スイカ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 味噌ドレサラダ 中華スープ バナナ	サンドイッチ バナナ 牛乳																						
午後	牛乳、フレンチトースト	牛乳、お好み焼き	牛乳、ビスケット																						
5(月) なかよし献立		6(火)		7(水) お誕生日会		8(木) なかよし献立		9(金)		10(土)															
午前	ビスケット	ウエハース	ポーロ	ビスケット	ポーロ	おかき																			
昼食	ごはん 厚揚げと野菜の煮物 じゃが芋きんぴら なすと大豆入りみそ汁 バナナ	麦ごはん 鮭のパン粉焼き もやしとひじきの酢あえ ラタトゥイユ風スープ パイン缶 牛乳	サンドイッチ えびフライ カラフルサラダ コーンスープ メロン	ごはん 鶏と人参のさっぱり煮 オクラとえのきの納豆和え キャベツのみそ汁 みかん缶	ぶっかけうどん キャベツとほうれん草のごま和え バナナ	なすのミートスパゲティー コンソメスープ みかん缶																			
午後	牛乳、野菜ゼリー	ヨーグルト、プルーン	牛乳、えびせん、チーズ	牛乳、ピザトースト	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、ドーナツ																			
12(月)		13(火) なかよし献立		14(水)		15(木)		16(金)		17(土)															
午前	おかき		えびせん	クッキー	クラッカー	えびせん																			
昼食	ビビンバ丼 キャベツとパインのサラダ わかめスープ もも缶		マーボー豆腐丼 伴三糸 オクラと卵のスープ オレンジ	ポークカレー マカロニサラダ バナナ	ごはん あじフライ ひじき煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ 牛乳	サンドイッチ バナナ 牛乳																			
午後	牛乳、クラッカーサンド		牛乳、ミニパン	牛乳、サブレ	フルーツポンチ	牛乳、ビスケット																			
19(月) なかよし献立		20(火)		21(水)		22(木) なかよし献立		23(金) なかよし献立		24(土)															
午前	ビスケット		シガーフライ	クッキー	せんべい	ポーロ	クラッカー																		
昼食	ごはん 豚しゃぶ風あえ物 かぼちゃのいとこ煮 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	コッペパン 煮込みハンバーグ パスタサラダ コロコロスープ スイカ	麦ごはん 鶏の焼きから揚げ ビーマン入りきんぴらごぼう 豆乳みそ汁 バナナ	ごはん さごしの竜田揚げ 五色和え はるさめスープ もも缶	ごはん 肉団子の酢豚風 切干し大根サラダ 小松菜のみそ汁 バナナ 牛乳	親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ																			
午後	牛乳、焼きそば	牛乳、ひじきのおにぎり	牛乳、かぼちゃケーキ	牛乳、カルシウムラスク	ハバロア	牛乳、ミニパン																			
26(月) なかよし献立		27(火)		28(水) なかよし献立		29(木)		30(金)		31(土)															
午前	ウエハース		せんべい	クラッカー	ポーロ	せんべい	シガーフライ																		
昼食	ごはん 焼きししゃも ビーマンのツナ和え なめこのみそ汁 バナナ	麦ごはん 手作りふりかけ 豚肉の梅味噌焼き ひじきとキャベツのサラダ すまし汁 みかん缶	ごはん 白身魚と野菜の甘酢かけ 鉄骨サラダ 厚揚げのみそ汁 バナナ	夏野菜ドライカレー バリバリサラダ パイン缶	ごはん 鶏と大豆のトマトソース煮 キャベツとツナのサラダ きくらげのスープ オレンジ	サンドイッチ バナナ 牛乳																			
午後	牛乳、そうめん汁	牛乳、スイートパンプキン	牛乳、豆腐のココアケーキ	牛乳、ミニメロンパン	牛乳、クレープ	牛乳、ビスケット																			