



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 blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px;"> <p style="text-align: center;">《 1日平均栄養量 》</p> <p style="text-align: center;">3歳未満児                      3歳以上児</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">I補給 (kcal) 462</td> <td style="width: 50%;">I補給 (kcal) 563</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g) 19</td> <td>たんぱく質(g) 24</td> </tr> <tr> <td>脂質(g) 14</td> <td>脂質(g) 17</td> </tr> <tr> <td>加鈣量(mg) 223</td> <td>加鈣量(mg) 277</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g) 1.5</td> <td>食塩相当量(g) 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<br>鶏つくねのあんかけ<br>きゅうりの酢の物<br>かき玉汁<br>スイカ  | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>味噌ドレサラダ<br>中華スープ<br>バナナ            | サンドイッチ<br>バナナ<br>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  | おかし                             |          |              |             |              |              |       |        |      |  |
| 昼食             | ごはん<br>厚揚げと野菜の煮物<br>じゃが芋きんぴら<br>なすと大豆入りみそ汁<br>バナナ   | 麦ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>もやしとひじきの酢あえ<br>ラタトゥイユ風スープ<br>パイン缶 牛乳  | サンドイッチ<br>えびフライ<br>カラフルサラダ<br>コーンスープ<br>メロン       | ごはん<br>鶏と人参のさっぱり煮<br>オクラとえのきの納豆和え<br>キャベツのみそ汁<br>みかん缶 | ぶっかけうどん<br>キャベツとほうれん草のごま和え<br>バナナ                      | なすのミートスパゲティー<br>コンソメスープ<br>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             |   | おかし  | えびせん  | クッキー  | クラッカー  | えびせん                            |          |              |             |              |              |       |        |      |  |
| 昼食             | 振替休日  | ピビンバ丼<br>キャベツとパインのサラダ<br>わかめスープ<br>もも缶                   | マーボー豆腐丼<br>伴三糸<br>オクラと卵のスープ<br>オレンジ               | ポークカレー<br>マカロニサラダ<br>バナナ                              | ごはん<br>あじフライ<br>ひじき煮<br>じゃが芋のみそ汁<br>オレンジ 牛乳            | サンドイッチ<br>バナナ<br>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<br>豚しゃぶ風あえ物<br>かぼちゃのいとこ煮<br>切り干し大根のみそ汁<br>オレンジ  | コッペパン<br>煮込みハンバーグ<br>パスタサラダ<br>コロコロスープ<br>スイカ            | 麦ごはん<br>鶏の焼きから揚げ<br>ピーマン入りきんぴらごぼう<br>豆乳みそ汁<br>バナナ | ごはん<br>さごしの竜田揚げ<br>五色和え<br>はるさめスープ<br>もも缶             | ごはん<br>肉団子の酢豚風<br>切干し大根サラダ<br>小松菜のみそ汁<br>バナナ 牛乳        | 親子丼<br>豆腐のみそ汁<br>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<br>焼きししゃも<br>ピーマンのツナ和え<br>なめこのみそ汁<br>バナナ  | 麦ごはん 手作りふりかけ<br>豚肉の梅味噌焼き<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>すまし汁<br>みかん缶 | ごはん<br>白身魚と野菜の甘酢がけ<br>鉄骨サラダ<br>厚揚げのみそ汁<br>バナナ     | 夏野菜ドライカレー<br>バリバリサラダ<br>パイン缶                          | ごはん<br>鶏と大豆のトマトソース煮<br>キャベツとツナのサラダ<br>きくらげのスープ<br>オレンジ | サンドイッチ<br>バナナ<br>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                        |          |              |             |              |              |       |        |      |  |