



8月よていこんだて表



吉備中央町

	 《 1 日平均栄養量 》<table><tr><td>3歳未満児</td><td>3歳以上児</td></tr><tr><td>I類* - (kcal) 461</td><td>I類* - (kcal) 561</td></tr><tr><td>たんぱく質 (g) 18.9</td><td>たんぱく質 (g) 23.4</td></tr><tr><td>脂質 (g) 14.5</td><td>脂質 (g) 16</td></tr><tr><td>カルシウム (mg) 225</td><td>カルシウム (mg) 278</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> 				3歳未満児	3歳以上児	I類* - (kcal) 461	I類* - (kcal) 561	たんぱく質 (g) 18.9	たんぱく質 (g) 23.4	脂質 (g) 14.5	脂質 (g) 16	カルシウム (mg) 225	カルシウム (mg) 278	食塩相当量 (g) 1.5	食塩相当量 (g) 1.8	1(金) なかよし献立	2(土)
3歳未満児	3歳以上児																	
I類* - (kcal) 461	I類* - (kcal) 561																	
たんぱく質 (g) 18.9	たんぱく質 (g) 23.4																	
脂質 (g) 14.5	脂質 (g) 16																	
カルシウム (mg) 225	カルシウム (mg) 278																	
食塩相当量 (g) 1.5	食塩相当量 (g) 1.8																	
午前					おかき	クッキー												
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 バナナ	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、クラッカー												
	4(月) なかよし献立	5(火) なかよし献立	6(水)	7(木) お誕生日会	8(金) なかよし献立	9(土)												
午前	クラッカー	シガーフライ	ポーロ	ポーロ	ポーロ	おかき												
昼食	ごはん 白身魚と野菜の甘酢がけ 鉄骨サラダ みそ汁 バナナ	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 もも缶	夏野菜ドライカレー バリバリサラダ みかん缶	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 肉団子の酢豚風 切干し大根サラダ みそ汁 バナナ 牛乳	なすのミートスパゲティー コンソメスープ バナナ												
午後	牛乳、豆腐のココアケーキ	牛乳、チーズ、えびせん	牛乳、かぼちゃケーキ	牛乳、鮭おにぎり	ババロア	牛乳、ドーナツ												
	11(月)	12(火) なかよし献立	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)												
午前		ビスケット	クラッカー	ポーロ	えびせん	えびせん												
昼食	山の日	ごはん 厚揚げと野菜の煮物 じゃが芋きんぴら なめこのみそ汁 バナナ	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	ぶっかけうどん キャベツとほうれん草のごま和え みかん缶	マーボー豆腐丼 伴三糸 オクラと卵のスープ オレンジ	サンドイッチ バナナ 牛乳												
午後		牛乳、サブレ	牛乳、フレンチトースト	牛乳、お好み焼き	牛乳、ミニパン	牛乳、ビスケット												
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金) なかよし献立	23(土)												
午前	クラッカー	ウエハース	クッキー	シガーフライ	せんべい	クラッカー												
昼食	ごはん あじフライ ひじき煮 みそ汁 オレンジ 牛乳	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	麦ごはん 鶏の焼きから揚げ ピーマン入りきんぴらごぼう 豆乳みそ汁 バナナ	コッペパン ハンバーグ パスタサラダ コロコロスープ スイカ	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	親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ												
午後	フルーツポンチ	ヨーグルト、プルーン	牛乳、ミニメロンパン	牛乳、ひじきのおにぎり	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、ミニパン												
	25(月) なかよし献立	26(木) なかよし献立	27(水)	28(木) なかよし献立	29(金)	30(土)												
午前	ビスケット	ウエハース	せんべい	ビスケット	クッキー	シガーフライ												
昼食	ごはん 豚しゃぶ風あえ物 かぼちゃのいとこ煮 切干大根のみそ汁 オレンジ	ごはん 焼きししゃも ピーマンのツナ和え みそ汁 バナナ 牛乳	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 バナナ	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 野菜たっぷりみそ汁 みかん缶	ボークカレー マカロニサラダ パイン缶 牛乳	サンドイッチ バナナ 牛乳												
午後	牛乳、焼きそば	そうめん汁	牛乳、スイートパンブキン	牛乳、ピザトースト	野菜ゼリー	牛乳、ビスケット												