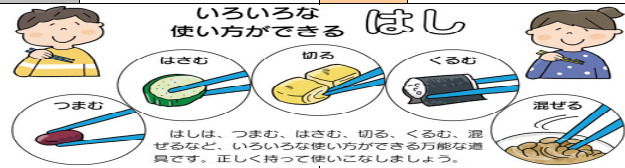




8月のこんだてひょう



宮古保育園
R08・07・24

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																								
午前	※献立表の赤字は未満児のみの献立です。 ※材料の都合により献立の変更がある場合があります。 6日(木)誕生会＜完全給食＞ 21日(金)パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。 25日(火)おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。 チャレンジクッキング(ばなな・めろん組) 8月25日(火)に園の畑で収穫した野菜を使ってピザトースト作りを行います。エプロン・三角巾・マスクの用意をよろしくお願いします。					1	クッキー 麦茶																							
昼食						オムライス サラダ 牛乳 果物																								
午後																														
午前	3	マフィン 麦茶	4	芋もち 麦茶	5	ヨーグルト	6	小魚せん 麦茶	7	ポーロ 麦茶	8	せんべい 麦茶																		
昼食	麦ごはん 肉じゃが ピーマンのツナ和え みそ汁 果物		麦ごはん サバの甘酢あんかけ さつま芋サラダ みそ汁 果物		麦ごはん 筑前煮 オクラのおかか和え みそ汁 果物		 おたんじょうかい		麦ごはん チーズオムレツ ブロッコリーの胡麻サラダ わかめスープ 果物		焼きそば サラダ 牛乳 果物																			
午後	ジャムパン 牛乳		しょうゆ団子 牛乳		どら焼き 牛乳		フルーツかき氷		Feウエハース ヨーグルト																					
午前	10	バナナクッキー 麦茶	11	山の日	12	えびせん 麦茶	13	お盆休み	14	お盆休み	15	お盆休み																		
昼食	麦ごはん 餃子 春雨サラダ 卵スープ 果物				麦ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ スープ 果物				 いろいろな使い方ができる はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。																					
午後	源氏パイ 牛乳				クッキー 牛乳																									
午前	17	胡麻クッキー 麦茶	18	ウエハース 麦茶	19	ホットケーキ 麦茶	20	くだもの	21	ビスケット 麦茶	22	ウエハース 麦茶																		
昼食	麦ごはん 唐揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのジャコサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 松風焼き なめ茸和え みそ汁 果物		麦ごはん 八宝菜 南瓜煮 春雨スープ 果物		麦ごはん サバと玉ねぎの味噌煮 ポテトサラダ みぞれ汁 果物		パン～パンの日～  じゃが芋のチーズ焼き サラスパサラダ 豆乳スープ 果物		三色丼 牛乳 果物																			
午後	スイートポテト 牛乳		Caラスク 牛乳		野菜もち 牛乳		卵サンド 牛乳		フルーツヨーグルト																					
午前	24	ヨーグルト	25	わかめせん 麦茶	26	チーズスティック 麦茶	27	蒸しパン 麦茶	28	くだもの	29	ビスケット 麦茶																		
昼食	麦ごはん あんかけハンバーグ マカロニサラダ スープ 果物		おにぎり～おにぎりの日～  ししゃものゴマ揚げ ひじきの煮物 みそ汁 果物		麦ごはん 親子丼風煮 トマトの酢味噌和え みそ汁 果物		麦ごはん たらこのマヨ焼き 三色ナムル みそ汁 果物		麦ごはん 厚揚げのケチャップ煮 鶏ささみサラダ コーンスープ 果物		サラダうどん 牛乳 果物																			
午後	せんべい 牛乳		ピザトースト 牛乳		ウインナー蒸しパン 牛乳		しとぎもち 牛乳		野菜のパウンドケーキ 牛乳																					
午前	31	お焼き 麦茶	食育目標 食事のマナーを身につける 0.1.2歳児～食具を正しく持ち、器を持ち上げて食べる。 3歳以上児～正しい箸の持ち方を意識し、使えるようになる。 夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス 蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。																											
昼食	麦ごはん 肉団子の酢豚風 小松菜の白和え みそ汁 果物																													
午後	Caせんべい 牛乳																													
<table><tr><td></td><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td rowspan="2">エネルギー (kcal)</td><td>目標量</td><td>450</td><td>400</td></tr><tr><td>平均</td><td>470</td><td>390</td></tr><tr><td rowspan="2">食塩 (g)</td><td>目標量</td><td>1.2</td><td>1.5</td></tr><tr><td>平均</td><td>1.4</td><td>1.5</td></tr></table> ※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。															未満児	以上児	エネルギー (kcal)	目標量	450	400	平均	470	390	食塩 (g)	目標量	1.2	1.5	平均	1.4	1.5
		未満児	以上児																											
エネルギー (kcal)	目標量	450	400																											
	平均	470	390																											
食塩 (g)	目標量	1.2	1.5																											
	平均	1.4	1.5																											

※未満児は午前おやつ・ごはんを含みます。