

8月



真地こども園

栄養基準

エネルギー
380kcal

たんぱく質
14.1g

脂質
10.1g

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 ごはん ビビンバ風 ナムル わかめスープ	2 ごはん タラのから揚げ ひじき煮 みそ汁	3 もずく丼 ウンチェ炒め みそ汁 バナナ	4 ごはん ガリバタチキン ごぼうサラダ トマトスープ
6 ごはん チキンのキノコソース マカロニサラダ すまし汁	7 ごはん ハヤシライス 豆サラダ オレンジ	8 ごはん アジのかば焼き 金平ごぼう みそ汁	9 ごはん そばろ シクァサ-和え みそ汁	10 ごはん サバの竜田揚げ マミナーチャンプル すまし汁 パイナップル	11
13 ごはん 豚のねぎ塩焼き ネバネバ海藻サラダ みそ汁	14 ごはん 西京焼き 小松菜炒め すまし汁	15 ごはん ハンバーグ コロコロサラダ みそ汁	16 ごはん 焼き餃子 人参シリシリ イナムルチ	17 和風スパゲティ コロッケ コンソメスープ リンゴ	18 ごはん しょうが焼き キュウリの和え物 みそ汁
20 ごはん 魚のパン粉焼き 花野菜の炒め みそ汁	21 ホットドッグ かぼちゃサラダ コンポタージュ バナナ	22 ごはん 魚の照り焼き ニンニクの芽炒め すまし汁	23 ごはん ゴーヤチャンプル 野菜ふりかけ 沖縄そば オレンジ	24 ごはん 夏野菜カレー ポパイ炒め ヨーグルト	25 ごはん ゲルクンの天ぷら ケブイリチ 中身汁
27 ごはん 肉団子の甘酢炒め 焼きビーフン たまごスープ	28 ごはん エビフライ ブロッコリーソテー すまし汁 プリン 	29 ごはん サバの塩焼き 金平れんこん みそ汁	30 お弁当会	31 ごはん タンドリーチキン きのこソテー みそ汁 パイナップル	

※ 都合により、多少献立を変更する事がございます。ご了承ください。



おやつ

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		ワッフル	紅芋団子	シュガーラスク	くずもち	ウエハース
6	7	8	9	10	11	12
ミニたい焼き	クッキー	コーン蒸しまんじゅう	エクレア	ヒラヤーチー	ココアケーキ	ちんびん
13	14	15	16	17	18	19
みたらし団子	ゼリー	ホットケーキ	どら焼き	おせんべい	ちんすこう	もずく天ぷら
20	21	22	23	24	25	26
マーブルケーキ	マカロニきな粉	ビスケット	ポンデケーキ	和菓子	バナナケーキ	サーターアンダギー
27	28	29	30	31		
おにポール	おせんべい	黒糖蒸しパン	お好み焼き	おからスコーン		

