

8がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ	栄養価
月	1	甘辛せんべい 豆乳	味噌豚丼 春雨サラダ 中華スープ バナナ	とうもろこし 麦茶	熱量523kcal 蛋白25g 脂質23g
月	22	マリー 豆乳	ご飯 回鍋肉 ナムル 中華スープ 梨	世界の料理 ティラミス(イタリア) 麦茶	熱量530kcal 蛋白24g 脂質23g
火	2	白せんべい 麦茶	五目おこわ 鮭の塩こうじ焼き チーズサラダ 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	ココアシュガーパウンドケーキ 豆乳	熱量480kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
水	3 18	ビスコ 豆乳	ミートソーススパゲティー バナナ ブロッコリーサラダ もやしのスープ	わんぱくおにぎり 麦茶	熱量560kcal 蛋白20.4g 脂質24.9g
木	4	クラッカー 麦茶	チキンカレー キャベツの胡麻サラダ えのきスープ オレンジ	キャラメルお麩ラスク 豆乳	熱量580kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
金	5 19	甘辛せんべい 豆乳	ごはん 鮭のホイル焼き 厚揚げ炒め わかめのすまし汁 すいか	きなこかりんとう 麦茶	熱量520kcal 蛋白14.4g 脂質17.9g
土	6 20	ビスケット 麦茶	けんちんうどん ささみのパン粉焼きゼリー	ツナトースト 麦茶	熱量540kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
月 木	8 25	甘辛せんべい 豆乳	ご飯 チキン南蛮 青菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁 梨	芋ようかん 麦茶	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
火	9 23	白せんべい 豆乳	ごはん カレイの西京焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のすまし汁 メロン	フルーツパウンドケーキ 豆乳	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
水	10 24	クラッカー 豆乳	五目あんかけラーメン 和風ポテトサラダ デラウェア	ピザロール 麦茶	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
金	12 26	甘辛せんべい 豆乳	サラダうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	肉みそおにぎり 麦茶	熱量410kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
土	13 27	ビスケット 麦茶	キーマカレー ツナサラダ 野菜スープ ゼリー	ココア蒸しパン 麦茶	熱量530kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
月	15 29	甘辛せんべい 麦茶	ロールパン 鶏肉の胡麻照り焼き 彩サラダ 大根のスープ オレンジ	ソース焼きそば 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
火	16	白せんべい 豆乳	竹輪のかば焼き丼 酢の物 肉団子のスープ 梨	オレンジババロア 麦茶	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	17	クラッカー 麦茶	カレーライス キャベツの胡麻サラダ えのきのスープ ヨーグルト	アイスクャンデー おせんべい 豆乳	熱量513kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
火	30	マリー 豆乳	五目おこわ海老入りシュウマイ 豆腐サラダ コーンスープ 梨	紅茶のスコーン 豆乳	熱量520kcal 蛋白19.4g 脂質18.9g
水	31	クラッカー 豆乳	フィッシュバーガー パリパリサラダ マカロニスープ ゼリー	お楽しみ 紅茶	熱量548kcal 蛋白18.4g 脂質17.9g

今月の平均栄養価 エネルギー587kcalたんぱく質19.8g 脂質18.8g 塩分1.9g



夏の野菜には、夏を乗り切る栄養がたくさん含まれています。きゅうり、トマト、ピーマン、おくら、しそ、かぼちゃなど。きゅうりやトマトは水分も多く含むので、水分補給にもなります。給食にもたくさん使いますが、お家でもたくさん食べてくださいね。

