



8月 献立表



令和2年

浄光寺幼稚園

| 日 曜 | 献立名 昼食 | あか | きいろ | みどり | その他 |
|------|--|--------------------|-------------------------|---|---|
| | | 体をつくる 血や肉になる | カや体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 17 月 | 焼肉丼 中華スープ ひじきサラダ チーズ 麦茶 | 豚肉 味噌 干しえび チーズ | 米 油 砂糖 ごま油 ごま | 玉ねぎ しょうが にんにく コーン チンゲン菜 ひじき キャベツ きゅうり 人参 | 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶 |
| 19 水 | 茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツマヨサラダ オレンジ 麦茶 | 鶏肉 | スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ | なす 玉ねぎ 焼きのり 大根 しめじ コーン キャベツ きゅうり トマト オレンジ | こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 |
| 21 金 | ご飯 ツナカレー 切干大根サラダ バイナップル 麦茶 | ツナ | 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま | 玉ねぎ 人参 切干大根 わかめ バイナップル | 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 25 火 | ご飯 味噌汁 鶏肉の梅焼き 春雨の野菜ソテー オレンジ 麦茶 | 味噌 高野豆腐 鶏肉 干しえび | 米 砂糖 春雨 ごま油 | 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ねりうめ キャベツ チンゲン菜 人参 オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 |
| 26 水 | 冷やし中華 ベイクドポテト バナナ 麦茶 | 鶏肉 鶏卵 ベーコン | 中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 | きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ バナナ | 穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶 |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 目標量 | 429 | 15 | 12.4 | 100 | 1.2 |
| 平均量 | 441 | 15.3 | 12.3 | 109 | 1.3 |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。