

# 献立表

令和4年8月分

四国大学附属保育所

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	牛乳80,市販菓子	ソース焼きそば,ポテト	牛乳80・150,クラッカーバー ティ
02	火	牛乳80,オレンジ	きな粉かけごはん,魚のケチャップかけ,じゃがいもの 煮物	牛乳80・150,じゃこトースト
03	水	棒チーズ	五目ご飯,豆腐みそ汁	ヨーグルト,バナナ
04	木	牛乳80,りんご	カレーライス,きゅうりちりめん	牛乳80・150,ぶどうゼリー, みかん
05	金	牛乳80,かえりちりめん	ウインナーパン,具だくさんスープ,すいか	牛乳80・150,市販菓子
06	土	牛乳100	冷やし中華,一口ゼリー	牛乳100,市販菓子
07	日			
08	月	牛乳80,市販菓子	ごはん,鶏肉のパン粉焼き,キャベツと油揚げの和え 物	牛乳80・150,豆乳ブラウ ニー
09	火	牛乳80,バナナ	ごはん,魚の塩焼き,そうめんみそ汁	牛乳80・150,ちぢみ
10	水	棒チーズ	ごはん,ポトフ,白菜の甘酢和え	かき氷・市販菓子,メロン
11	木			
12	金	牛乳100	うどんの肉味噌かけ,棒チーズ	牛乳100,市販菓子
13	土	牛乳100	<b>☆ お弁当日 ☆</b>	牛乳100,市販菓子
14	日			
15	月	牛乳100	イタリアンスパゲティ,一口ゼリー	牛乳100,市販菓子
16	火	棒チーズ	ごはん,魚のコーンマヨネーズ焼き,マーボー春雨	ブルーチェ
17	水	牛乳80,市販菓子	ごはん,肉じゃが,白菜の土佐和え	牛乳80・150,コーンマヨパン
18	木	牛乳80,かえりちりめん	ごはん,筑前煮,大根の酢の物	牛乳80・150,コーンフレー ク,りんご
19	金	牛乳80,りんご	ごはん,豚肉と玉ねぎのカレー炒め,白菜のじゃこド レッシング和え	牛乳80・150,さつまいもメー プル,すいか
20	土	牛乳100	パンランチ	牛乳100,市販菓子
21	日			
22	月	牛乳80,市販菓子	カレーチャーハン,中華スープ	牛乳80・150,チーズ蒸しバ ン
23	火	牛乳80,バナナ	あんぱんまんランチ,マカロニサラダ,ウインナー,ポテ ト,一口ゼリー	牛乳80・150,バースデー アップルケーキ
24	水	棒チーズ	ハヤシライス,キャベツとみかんのサラダ	牛乳80・150,豆乳プリン,バ ナナ
25	木	牛乳80,かえりちりめん	ごはん,切干大根の煮付け,キャベツの中華風サラダ	牛乳80・150,マカロニあべ かわ,すいか
26	金	牛乳80,りんご	魚の蒲焼風丼,じゃが芋きんぴら	牛乳80・150,市販菓子メロ ン
27	土	牛乳100	甘辛だれ冷やしうどん,棒チーズ	牛乳100,市販菓子
28	日			
29	月	牛乳80,市販菓子	ふりかけごはん,豚汁,キャベツのベーコンドレッシン グ和え	牛乳80・150,すだちゼリー, バナナ
30	火	牛乳80,オレンジ	ごはん,ツナときのこのマカロニグラタン,春雨ときゅう りの酢の物	牛乳80・150,ハニートースト
31	水	牛乳80,りんご	ごはん,豆腐ハンバーグ,かぼちゃサラダ	牛乳80・150,ココアホット ケーキ

**＊ 8月14日(土)はお弁当日です。土曜保育をご利用の方はお弁当の準備をよろしくお願ひします。**

＊ 材料の都合等により、変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	576	20	17.4	276	2.4	208	0.35	0.36	24	3.3	1.6
目標量	574	23	17.2	259	2.5	213	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	100	91	101	107	96	98	113	100	109	92	100
3才未満児	484	17.6	15.8	308	2.3	185	0.31	0.35	21	2.8	1.4
目標量	469	18.8	14.1	219	2.3	194	0.25	0.29	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	94	112	141	100	95	124	121	105	85	93