



2023 年 8 月

献立予定表

りんどう幼稚園

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			<h1>夏休み</h1>			
6	7	8	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18 始業式	19
			もろこし卵とじきしめん 冷しゃぶサラダ れんこんチーズ焼 ヨーグルト			
20	21	22 ひよこ組リクエスト	23	24	25	26
牛すき卵とじ丼 トマキューごま酢 ゆでもろこし おふのおつゆ ジョア (ブルーベリー)		チョコパン ラザニア パリパリサラダ わかめスープ (コーン) パフェ	ごはん 厚揚げの肉巻き 春雨サラダ 鯖の冷や汁 くだもの	とりめし 根菜甘辛揚げ きゅうりのおかか和え かきたま汁 ヤクルト	豆乳タンタン麺 ツナ玉春巻き わかめ豆腐 パンナコッタ	
27	28	29	30 お誕生日会	31		
中華丼 たたきキュウリ ミニトマト すっぱいスープ ちんすこう		夏野菜カレーライス お魚フライ コールスローサラダ くだもの 牛乳	塩メロンパン トマトチキンスパゲティ カルボナーラサラダ オニオンスープ プリンアラモード	わかめごはん ピーマンの肉詰め ざくざくきゃべつ ワンタンスープ アイス		

暑い夏です。皆さんは夏になるとどんなものが食べたくなるのでしょうか？

私はスイカ🍉です！夏野菜のおいしいこの時期です。

旬の物を食べて、夏バテせずにお過ごしください。

いつもは火曜日がパンの日ですが、お誕生日会に合わせ手作りパンを召し上がって頂こうと思っています！🍞お楽しみに😊

8 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	521.77	kcal
たんぱく質	22.90	g
脂 質	18.44	g
鉄 分	2.98	mg
ビタミンA	191.24	mg
ビタミンB1	0.30	mg
ビタミンB2	0.31	mg
ビタミンC	18.49	mg
食物繊維	3.86	g
食塩相当量	1.86	g

3歳未満児は70%の値です