

天童厚生会

令和5年(2023年)8月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	火	お茶,かえりにぼし	ご飯,麻婆茄子,コーンと卵のスープ,スイカ	お茶,アイスクリーム(未ゼリー),ウエハース	
2	水	お茶,プルーン	バターライス,トマトサラダ,野菜スープ(人参,玉葱,じゃが芋,葱)	牛乳,きな粉サンド	
3	木	お茶,チーズ	バターロール,ミートローフ,レタス,トマト,南瓜のミルクスープ(小麦粉,牛乳,生クリーム)	お茶,焼きおにぎり	
4	金	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,かじきの煮魚,胡瓜の変わり漬け,スティック人参,なすの味噌汁(えのき,油揚げ,葱),ぶどう(デラ)	牛乳,餃子ピザ	
5	土	お茶,クラッカー	ご飯,高野豆腐の卵とじ,なめこ汁	牛乳,マカロニ安倍川	
6	日				
7	月	お茶,オレンジ1/4	スパゲティ茄子入りトマトスパゲティ,五目サラダ,とうがんのスープ	アシドミルク,煮干しのごまがらめ	
8	火	お茶,胡瓜	麦ご飯,納豆味噌,小魚和え(小松菜),ちくわのすまし汁(光)	お茶,杏仁豆腐	
9	水	牛乳,バナナ	バターロール,夏野菜のお魚マリネ,パリ風スープ	お茶,焼きそば	
10	木	アシドミルク	ご飯,若鶏のカレー焼き,南瓜の味噌汁,キャベツともやしのおひたし,ぶどう(デラ)	牛乳,じゃが餅	
11	金				山の日
12	土	お茶,オレンジ1/4	チャーハン,フレンチサラダ,わかめスープ(ホールコーン)	牛乳,ホットケーキ	
13	日				
14	月	お茶,プルーン	メキシカンライス,キャベツとパインのサラダ,春雨スープ	牛乳,南瓜クッキー	
15	火	お茶,クラッカー	ご飯,中華肉じゃが,豆腐の味噌汁(しめじ,葱)	お茶,フルーツヨーグルト	
16	水	お茶,かえりにぼし	親子丼,胡瓜とトマトの酢の物,麩のすまし汁	牛乳,シュガーパイ	
17	木	お茶,バナナ	ハヤシライス,彩りサラダ(ドレッシング)	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
18	金	お茶,バナナ	ご飯,若鶏の醤油麹焼き,胡瓜の昆布和え,トマト,もやしの味噌汁	お茶,オレンジゼリー,クラッカー	
19	土	お茶,プルーン	豚丼,小松菜のナムル,豆腐とわかめのすまし汁	牛乳,クラッカージャムサンド	
20	日				
21	月	お茶,オレンジ1/4	ご飯,厚焼き卵,ひじきの炒め煮,花切干の味噌汁	牛乳,レモンヨーグルトケーキ	
22	火	お茶,プルーン	冷やし中華,南瓜のチーズ焼き,ぶどう(デラ)	牛乳,しらすトースト	
23	水	お茶,かえりにぼし	シーフードカレー,フレンチサラダ	お茶,ヨーグルト,クラッカー	
24	木	牛乳,バナナ	ご飯,松風焼き(ゴマなし),胡瓜の胡麻酢和え(人参),麩と小松菜のすまし汁,梨	牛乳,オープンポテト	
25	金	アシドミルク	鮭寿司,南瓜のそぼろ煮,もやしの味噌汁,パイナップル1/24	牛乳,黒棒	
26	土	お茶,チーズ	ドライカレー,ツナサラダ,コンソメスープ(人参,玉葱,キャベツ)	お茶,二色ゼリー	
27	日				
28	月	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,豚薄切りしゃぶしゃぶ風(ごまだれ),にらたまスープ	牛乳,オレンジトースト	
29	火	お茶,かえりにぼし	十穀飯,なすと鶏肉の揚げ漬,とうがんの味噌汁,パインアップル	牛乳,スイートかぼちゃ	
30	水	お茶,プルーン	バターロール,鮭のコーンマヨネーズ焼き,こふき芋,ミネストローネ,梨	お茶,スナックチャーハン(ツナ)	
31	木	お茶,クラッカー	冷やしそうめん,南瓜のムニエル	牛乳,フルーツあんみつ	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	430	17.2	15.0	221	2.1	203	0.26	0.32	26	1.9	631	4.3		
	園目標	463	19.1	13.2	210	2.3	188	0.25	0.28	20	1.5	450	3.2		
3才以上児	1日平均	497	19.4	17.4	207	2.3	236	0.30	0.35	28	2.3	712	5.0		
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6		