



今月の目標  
夏野菜を食べよう



# きゅうしょくだより

2023年8月  
東広島市立  
風早保育所



## おしらせ

★22日(火)は誕生会です。  
ごはんはいりません。箸だけ持  
ってきてください。

★1日(火)はカレークッキン  
グです。エプロン・三角巾・  
マスクをお願いします。  
保育所で収穫した野菜も使  
う予定です。



3歳以上児 エネルギー 567kcal  
タンパク質 21.3g  
3才未満児 エネルギー 530kcal  
タンパク質 19.9g

| 日  | 曜日 | こんだて                       | 9じのおやつ   | 3じのおやつ       |
|----|----|----------------------------|----------|--------------|
| 1  | か  | かれーくっきんぐ りっちゃんのさらだ ふる一つむーす | くらっかー    | すいか          |
| 2  | すい | さかなのかれーふりったー とうがんじる ぱいなっふる | びすけっと    | とうもろこしのおにぎり  |
| 3  | もく | すぶた だいこんさらだ すいか            | ぼーろ      | かぼちゃくっきー     |
| 4  | きん | ぶたにくのしょうがやき かいそうさらだ ばなな    | くっきー     | じゃがいものおやき    |
| 5  | ど  | とりにくのてりに ひじきとだいずのいために ももかん | さぶれ      | せんべい         |
| 7  | げつ | かれーどうふ まろにーさらだ ぱいなっふる      | びすけっと    | ぶどうゼリー       |
| 8  | か  | ぶたにくのあまみそどん ごまあえ ばなな       | ぼーろ      | あげぱん         |
| 9  | すい | ひやしちゅうか かぼちゃのもの みかんかん      | くっきー     | とうにゅうくずもち    |
| 10 | もく | こうやどうふのもの おくらのあえもの ぱいなっふる  | うえはーす    | おにぎり         |
| 12 | ど  | やきうどん こんそめすーぷ みかんかん        | せんべい     | びすけっと        |
| 14 | げつ | いりどうふ きゃべつとおくらのごまさらだ ももかん  | みにゼリー    | くっきー         |
| 15 | か  | はやしらいす ぱんぷきんさらだ みにゼリー      | こーんふれーく  | せんべい         |
| 16 | すい | なすとぶたにくのあまからいため ぱんぱんじー ばなな | あられ      | おにぎり         |
| 17 | もく | おーろらちきん すましじる すいか          | かすてら     | ふる一つあんじん     |
| 18 | きん | おのみちらーめん やさいのすのもの みかんかん    | くらっかーじゃむ | ほいくしょふうあげもみじ |
| 19 | ど  | ぼーくけちやっぷ なつやさいのぼたーじゅ ばなな   | くっきー     | びすけっと        |
| 21 | げつ | ぼーくびーんず やさいさらだ ぱいなっふる      | せんべい     | ばななけーき       |
| 22 | か  | <b>たんじょうかいおたのしみめー</b>      | ゼリー      | あいすくりーむ      |
| 23 | すい | ぎゅうどん ぱんさんすー すいか           | うえはーす    | きなこどーなつ      |
| 24 | もく | はっぼうさい じゃがいものごままよあえ みかんかん  | びすけっと    | ぴざ           |
| 25 | きん | さかなのくらっかーあげ こーんすきむすーぷ ばなな  | ぼーろ      | ぱいんちーずくらっかー  |
| 26 | ど  | やさいのうまに きゅうりなます ばなな        | くらっかー    | せんべい         |
| 28 | げつ | ぎせいどうふ なすとしらすのみそじる すいか     | せんべい     | こうやどうふのさいころ  |
| 29 | か  | なつやさいのかきあげ さまーすーぷ ぱいなっふる   | びすけっと    | もっちりここあげぱん   |
| 30 | すい | さけのきのこちーずやき おかかあえ なし       | くっきー     | ほっとけーき       |
| 31 | もく | やきそば こーんさらだ ばなな            | ぼーろ      | みかんゼリー       |