

28年度

8月

# こんだてひょう

粉河保育園

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)		
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)		
				からだをつくるもの	カや熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児	幼児
1	月	ヨーグルト	豚肉と夏野菜の南蛮丼 春雨スープ もも缶	ぶた大粒 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも でん粉 緑豆はるさめ 上白糖 ごまごま油	ズッキーニ たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン もも缶 わかめ	お菓子 スポロン	368 10.9 0.8	402 11.7 1	
2	火	チュルルン	鶏ごぼうの炊き込みごはん コロッケ 付け合せ(ブロッコリー) みそ汁 小魚	いんげんまめ 本綿豆腐 いわし丸干し いわし煮干し 成鶏皮つき 脱脂粉乳 本トコロケ	精白米 かつお油 合成清酒 マヨネーズ	ごぼう 大根 葉ねぎ ブロッコリー わかめ	★スキムミルク ココアプリン★	492 18.1 1.7	591 22.5 2.2	
3	水	りんごジュース	ごはん カレー肉じゃが しゅうまい 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) シラス	しらす干し ぶた大粒 脱脂粉乳 しゅうまい	精白米 じゃがいも 上白糖 かつお油 本みりん	しらたき グリーンピース たまねぎ にんじん ブロッコリー	わらびもち お茶	472 15.7 1.3	535 19.4 1.6	
4	木	お菓子 お茶	ホットドック コンソメスープ パイ缶 チーズ	ベーコン ウイナー 卵 マヨネーズ	ロースト じゃがいも マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パインアップル	★鮭おにぎり★ お茶	510 15.5 1.8	580 18.8 2.3	
5	金	りんご	ごはん 鮭と野菜のホイル焼き みそ汁 バナナ チーズ	油揚げ 紅鮭 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 バター	キャベツ 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ビーンズ パナ ほんしめじ 乾燥わかめ	お菓子 カルピス	510 16.6 1.4	590 20.1 1.7	
6	土	夕 涼 み 会								
8	月	オレンジジュース	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト 小魚	いわし丸干し 和牛粒 脱脂粉乳	精白米 マヨネーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん ぶなしめじ まいたけ	お菓子 ヤクルト	554 10.6 1.1	590 11.2 1.4	
9	火	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 バナナ チーズ	いんげんまめ 凍り豆腐 しらす干し かにかま 卵 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 上白糖 かつお油	きゅうり にんじん パナ 乾しいたけ わかめ	★カルピス イチゴゼリー★	539 31.2 2.2	590 34.8 2.6	
10	水	りんごジュース	ツナコーンピラフ キャベツのスープ チーズ	ツナ缶 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米	グリーンピース キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん 葉ねぎ	お菓子 お茶	231 5.7 0.6	221 6.5 0.7	
11	木	山 の 日								
12	金	チュルルン	他人丼 みそ汁 小魚	本綿豆腐 油揚げ いわし丸干し いわし煮干し 和牛粒 卵 脱脂粉乳	精白米	たまねぎ にんじん 葉ねぎ わかめ	お菓子 お茶	306 11.9 1.3	349 14.7 1.7	
13	土	チーズ お茶	土 曜 保 育				お菓子 お茶	86 3.9	35 0.5	
15	月	オレンジジュース	焼肉丼 わかめスープ チーズ	ぶた大粒 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 上白糖 ごまごま油 合成清酒	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく わかめ	お菓子 お茶	258 6.6 0.7	257 6.8 0.8	
16	火	ヨーグルト	親子丼 みそ汁 小魚	油揚げ いわし丸干し 若鶏皮つき 卵 脱脂粉乳	精白米 本みりん	大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ わかめ	お菓子 お茶	332 11.9 1.6	358 13.0 2	
17	水	お菓子 お茶	豚丼 たまごスープ チーズ	ぶた大粒 卵 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 上白糖 本みりん	大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ	お菓子 お茶	294 10.2 0.7	301 11.9 0.8	
18	木	ヤクルト	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ 付け合せ(ミニトマト) パイ缶	焼き竹輪 ロースム 厚焼きたまご	てんぷら粉 中華めん 粉 じゃがいも 黒砂糖 上白糖 かつお油	きゅうり ミトマト りょくとうも やし パインアップル のり	★抹茶蒸しパン★ 牛乳	408 15.7 2	448 18.6 2.5	
19	金	りんごジュース	枝豆コーンごはん 鶏のからあげ エビフライ スパゲティサラダ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) チュルルン チーズ	成鶏皮つき 脱脂粉乳 マヨネーズ えびフライ	マヨネーズ 精白米 かつお油 合成清酒 マヨネーズ	えだまめ きゅうり しょうが スイートコーン にんじん にんにく ブロッコリー	アイスクリーム	540 19.6 2.7	610 24.0 3.4	
20	土	スポロン	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
22	月	牛乳	ごはん 赤魚の煮付け 付け合せ(わか煮) 具だくさんみそ汁 バナナ チーズ	油揚げ さわか 脱脂粉乳 マヨネーズ	精白米 上白糖 本みりん	キャベツ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ パナ わかめ	★ヨーグルト ムース★	491 21.8 2.1	525 22.9 2.4	
23	火	ヤクルト	黒糖ロールパン マカロニグラタン 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) ミネストローネ パイン缶	ぶた中粒 成鶏皮つき ハム マヨネーズ マヨネーズ	ロースム マカロニ パン粉 じゃがいも 黒砂糖 上白糖 かつお油	グリーンピース たまねぎ 赤トマト にんじん ブロッコリー パインアップル	★ゆかりおにぎり★ お茶	529 16.5 2.6	599 19.7 3.2	
24	水	チュルルン	カレーうどん チキンナゲット 付け合せ(ミニトマト) チーズ	油揚げ ぶた大粒 マヨネーズ	うどん かつお油	たまねぎ ミトマト にんじん 葉ねぎ	お菓子 ヤクルト	417 13.3 2.4	471 16.0 3	
25	木	お菓子 お茶	鶏マヨ丼 春雨サラダ みそ汁 とっととチーズ	本綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 若鶏皮つき 厚焼きたまご	精白米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 かつお油 本みりん マヨネーズ	きゅうり にんじん 葉ねぎ 焼きのり わかめ	★フルーツ寒天★	342 11.9 1.3	384 14.3 1.7	
26	金	野菜ジュース	ごはん 卵焼きのそぼろあんかけ みそ汁 バナナ シラス	本綿豆腐 油揚げ しらす干し 鶏ミンチ 卵 脱脂粉乳	精白米 上白糖 合成清酒	大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ バナナ	チューベット	350 13.5 1	385 16.4 1.2	
27	土	お菓子 お茶	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
29	月	ヤクルト	ごはん さばの塩焼き 付け合せ(ブロッコリー) 筑前煮 みかん缶	まさば 若鶏皮つき 脱脂粉乳	精白米 上白糖 ごま油 合成清酒 マヨネーズ	こんにやく さやいんげん ごぼう 大根 にんじん ブロッコリー れんこん みかん缶 乾しいたけ	★もちもち チーズパン★ お茶	524 21.9 1.2	593 26.4 1.5	
30	火	バナナ	そうめん かつおおにぎり ジャーマンポテト 付け合せ(ミニトマト) ゼリー	かつお節 ベーコン 厚焼きたまご 脱脂粉乳 マヨネーズ	手延そうめん 精白米 じゃがいも れんぜりー 合成清酒	きゅうり たまねぎ ミトマト にんじん	★じゃこマヨ トースト★ スポロン	446 15.3 2.5	509 17.7 3.1	
31	水	牛乳	中華丼 マカロニサラダ パイ缶 とっととチーズ	ぶた大粒 うずら卵 脱脂粉乳	マヨネーズ 精白米 ごま油 マヨネーズ	きゅうり こまつな たまねぎ スイートコーン にんじん はくさい パインアップル 乾しいたけ	お菓子 ジョアストロベリー	465 16 0.5	470 14.7 0.5	

\*1日(月)は、名手保育園との合同メニューです  
 \*19日(金)は、誕生会です  
 \*3時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています