

8 月 献 立 表

日	曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
			主 な 材 料 名					I和食-(kcal)	蛋白質(g)	
			からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの					食塩相当(g)
1	金	ごはん すきやき風煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 小魚	焼き豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナ肉	米 上白糖 しょう油 みりん マネズ	しらたき 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい ブロッコリー わかめ	牛乳	クッキー ヤクルト	479 17.9 1.0	520 18.9 1.1	
2	土	パン ジュース		パン ジュース						
4	月	ビビンバ風井 春雨サラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し 牛肉 卵	米 春雨 上白糖 白ごま ごま油 マネズ	きゅうり にんじん にんにく ほうれんそう もやし わかめ	白い風船	☆バナナケーキ 牛乳	453 14.7 0.9	550 18.3 1.1	
5	火	きのこスパゲティ ゆで野菜サラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し ベーコン	スパゲティ じゃがいも しょう油 マネズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パイン缶 しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	果物(バナナ)	パイ 野菜ジュース	385 9.4 0.6	456 11.7 0.7	
6	水	ロールパン クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナ肉 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 春雨 ごま油 マネズ	たまねぎ にんじん レタス パイン缶	飲むヨーグルト	☆塩昆布と枝豆と たかすおにぎり お茶	516 20.9 1.9	589 23.1 2.3	
7	木	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根のサラダ みそ汁 果物(ミカン缶)	木綿豆腐 油揚げ 鯖 ツナ肉	米 片栗粉 上白糖 しょう油 マネズ	きゅうり しょうが 切干し大根 にんじん ねぎ みかん缶 わかめ	野菜ジュース	☆パンナコッタ	528 17.1 1.4	637 20.4 1.7	
8	金	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 三色和風和え みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 白ごま みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	ジュース	せんべい ヤクルト	525 23.5 1.2	592 28.7 1.5	
9	土	パン ジュース		パン ジュース						
12	火	☆自由保育☆ ハヤシライス マカロニサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 しょう油 マネズ	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん パイン缶	牛乳	クリーム ビスケット お茶	494 13.7 1.5	550 13.8 1.8	
13	水	☆自由保育☆ 親子どんぶり みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 卵	米 上白糖 みりん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ パイン缶	飲むヨーグルト	ウエハース お茶	442 16.4 1.0	466 16.5 1.2	
14	木	☆自由保育☆ 豚丼 みそ汁 果物(ミカン缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 しょう油 みりん	しょうが 大根 たまねぎ にんじん にんにく ねぎ みかん缶 わかめ	ジュース	ビスケット お茶	409 12.3 0.6	434 14.5 0.8	
15	金	☆自由保育☆ 中華丼 春雨スープ 果物(モモ缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 片栗粉 春雨 ごま油 中華スープ	たけのこ にんじん はくさい もやし もも缶 乾しいたけ	野菜ジュース	ミニパウム お茶	365 11.2 0.7	433 13.0 0.8	
16	土	パン ジュース		パン ジュース						
18	月	冷うどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 焼き竹輪 卵 錦糸たまご	うどん てんぷら粉 上白糖 しょう油 みりん ゼリー	きゅうり にんじん ブロッコリー 青のり	果物(バナナ)	☆メロンパン風 トースト 牛乳	696 18.9 4.5	836 23.1 5.6	
19	火	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ベーコン	ロールパン じゃがいも	キャベツ たまねぎ スイートコーン パイン缶 トマトチャップ	ジュース	☆ねぎじゃこ おにぎり お茶	507 17.3 2.9	613 22.5 3.8	
20	水	ごはん トンテキ カニカマサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し かにかま 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 マネズ	きゅうり たまねぎ にんにく ねぎ トマトチャップ	牛乳	☆フルーツ ヨーグルト	446 20.5 2.4	491 22.3 2.9	
21	木	☆英語参観☆ ポークカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ツナ肉 豚肉 ヨーグルト	米 八穀米 じゃがいも しょう油 マネズ パーメントカレー	キャベツ たまねぎ にんじん	ハイハイ	せんべい 飲むヨーグルト	575 16.3 2.7	681 19.6 3.2	
22	金	三色丼 じゃがいもの和風マヨ焼き みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し かつお節 鶏肉	米 じゃがいも 上白糖 しょう油 みりん マネズ	さやいんげん にんじん ねぎ パイン缶 わかめ	飲むヨーグルト	ビスケット ヤクルト	568 19.0 1.0	610 19.5 1.1	
23	土	パン ジュース		パン ジュース						
25	月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 卵 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 しょう油 みりん ゼリー マネズ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ	ジュース	ケーキ 野菜ジュース	750 23.4 1.5	885 28.8 1.9	
26	火	ロールパン ミートグラタン ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し 卵 合挽き肉	ロールパン マカロニ 片栗粉 じゃがいも マネズ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パイン缶 ブロッコリー トマトチャップ	ジュース	☆ツナとにんじん おにぎり お茶	460 17.5 2.6	553 22.4 3.4	
27	水	冷麺 さつまいもの芋天ぷら 付(ブロッコリー) 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 卵 錦糸たまご	中華麺 てんぷら粉 さつまいも 上白糖 ごま油 しょう油	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし みかん缶	ビスコ	☆メープルバター サンド 牛乳	490 16.3 1.8	569 19.9 2.2	
28	木	わかめご飯 里芋のココロチーズ揚げ スパサラ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し チーズ	パン粉 米 しょう油 里芋 じゃがいも マネズ	きゅうり 大根 にんじん ねぎ わかめ トマトチャップ	果物(バナナ)	せんべい 牛乳	508 12.6 2.2	601 15.4 2.8	
29	金	麦ごはん 赤魚の煮つけ きんぴら ごぼう 豚汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 あかうお 豚肉	押麦 米 里芋 上白糖 ごま油 みりん	こんにゃく ごぼう しょうが 大根 にんじん ねぎ パイン缶	牛乳	クッキー ヤクルト	509 18.7 1.9	556 19.9 2.3	
30	土	パン ジュース		パン ジュース						

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)