

8 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立		3時の おやつ	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	主な食材
1	土	麦茶 ウエハース	おにぎり ソーセージソテー	豆腐とわかめの味噌汁 小松菜磯和え	麦茶 ほうれん草ドーナツ	318 320	11.3 12.7	11.2 11.0	1.5 1.8	ツナ 豆腐 わかめ 葱 魚肉ソーセージ 玉葱 小松菜
3	月	チーズ	かぼちゃコロッケ こまつなの土佐あえ	ひじき煮付け	ヨーグルト	392 435	14.9 14.8	12.3 11.5	1.0 0.8	かぼちゃ ジャが芋 玉葱 豚挽肉 ひじき 人参 油揚げ 小松菜 もやし
4	火	麦茶 ビスケット	麦ごはん ゆで卵	夏野菜カレー わかめキャベツサラダ	牛乳 オレンジゼリー	439 510	13.0 16.3	15.9 17.7	1.4 1.5	鶏肉 スッキーニ 玉葱 かぼちゃ なす コーン ピーマン トマト 卵 わかめ キャベツ 胡 瓜
5	水	きゅうりスティック	めかじきのパン粉焼き 切り干し大根のナムル	ニラ玉スープ オレンジ	牛乳 おこし	411 513	18.9 23.9	13.8 17.2	1.7 1.9	かじき 卵 なら 豆腐 切干大根 ほうれん 草 人参 オレンジ
6	木	ヨーグルト	鶏肉の天ぷら かぶの塩もみ	ポークビーンズ	牛乳 とうもろこし	427 527	22.9 28.7	11.7 15.5	0.7 0.9	ササミ 豚肉 人参 玉葱 ジャが芋 だいず マッシュルーム なす トマト かぶ 胡瓜
7	金	麦茶 クラッカー	豚肉のみそ焼き 味付け芋	にんじんサラダ	牛乳 せんべい	409 478	18.0 22.0	9.8 10.3	1.1 1.1	人参 豚肉 ほうれん草 もやし ごま ジャ が芋
8	土	麦茶 たまごボーロ	コッペパン バナナ	牛乳	麦茶 サブレ	604 713	12.0 14.7	26.2 32.3	0.9 1.1	こっぺぱん 牛乳 バナナ
10	月	麦茶 ウエハース	和風ハンバーグ 塩かぼちゃ	さっぱりキャベツ	麦茶 ブルーノックッキー	479 576	15.5 19.4	12.0 13.5	1.5 1.6	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき 卵 玉葱 キャベツ 胡瓜 バイン かぼちゃ
11	火		山の日							
12	水	麦茶 ビスケット	豚肉のカレーソテー きゅうりのポリポリ	紅白煮	牛乳 ポップコーン	430 505	16.0 19.8	16.8 18.8	1.0 1.3	豚肉 玉葱 人参 ジャが芋 胡瓜
13	木	麦茶 ブルーノ	スパゲッティ もやしの中華風	生揚げ甘辛煮	牛乳 野菜せんべい	368 419	12.9 16.0	12.3 15.4	1.4 1.7	スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン コーン 生揚げ もやし 胡瓜
14	金	きゅうりスティック	チーズサンド ポテトのソース炒め	トマトスープ	牛乳 ビスケット	345 432	12.3 15.3	15.9 19.9	1.8 2.0	食パン チーズ トマト 卵 玉葱 ジャが芋 葱
15	土	ヨーグルト	付け合わせパン ソーセージ	牛乳	麦茶 きなこせんべい	326 338	13.0 12.2	14.0 15.6	1.3 1.3	食パン 牛乳 魚肉ソーセージ
17	月	麦茶 クラッカー	五目豆腐 きゅうりの塩昆布	のり塩ポテト	オレンジ チーズ	327 378	12.1 14.6	9.2 9.5	1.0 1.0	豚肉 豆腐 人参 筍 なら ジャが芋 胡瓜 塩昆布
18	火	オレンジ	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ 夏野菜のマカロニサラダ	フローズンヨーグルト	437 514	15.4 18.5	12.4 15.7	1.4 1.6	豚肉 玉葱 ジャが芋 マッシュルーム 卵 マカロニ 胡瓜 人参 パプリカ
19	水	チーズ	発芽玄米ごはん いり豆腐	鮭の塩焼き トマト酢の物	牛乳 ホットケーキ	507 594	27.5 31.4	18.7 19.7	1.4 1.2	さけ 豆腐 豚挽肉 ジャが芋 卵 人参 しい たけ トマト 胡瓜 わかめ
20	木	麦茶 ブルーノ	鶏肉のマリネ 小松菜磯和え	生揚げごま煮	牛乳 にんじんケーキ	554 661	21.3 26.8	25.0 31.5	1.0 1.3	鶏肉 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 生揚げ 小松菜
21	金	麦茶 かぼちゃボーロ	ミートボール 粉ふき芋	野菜炒め	牛乳 レーズン コーンフレーク	471 566	16.2 20.4	15.2 16.5	1.0 1.4	玉葱 人参 鶏挽肉 キャベツ もやし ビーマン ジャが芋
22	土	麦茶 ブルーノ	冷やしそうめん バナナ	がんもどき煮	牛乳 二色せんべい	338 366	13.6 16.3	10.7 13.3	1.8 2.1	そうめん 卵 胡瓜 みかん がんもどき バ ナナ
24	月	きゅうりスティック	厚焼き卵 オクラのおかか和え	いり鶏	麦茶 じゃこおにぎり	378 474	13.4 16.5	11.0 13.7	1.0 1.3	卵 鶏肉 こんにゃく 筍 しいたけ 人参 ごぼう オクラ
25	火	ヨーグルト	ポークケチャップ いんげんとさつまあげ煮	春雨の酢の物	牛乳 フランスパン	445 530	19.1 22.2	11.2 14.1	1.3 1.6	豚肉 玉葱 ビーマン 春雨 胡瓜 人参 もや し さつま揚げ いんげん
26	水	バナナ	鶏肉のみそ焼き ドレッシング漬け	切り昆布とちくわの煮物	牛乳 こし蒸しパン	465 537	18.4 23.0	13.5 17.3	1.3 1.5	鶏肉 刻み昆布 竹輪 人参 ビーマン かぶ 胡瓜
27	木	麦茶 ビスケット	めかじきの五目あんかけ キャベツと胡瓜の塩もみ	かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 サーターアンダギー	460 538	19.5 24.0	15.0 16.5	1.2 1.4	かじき 人参 玉葱 しいたけ もやし いん げん かぼちゃ 油揚げ キャベツ 胡瓜 オ レンジ
28	金	チーズ	麻婆なす 生揚げ甘辛煮	かぶのサラダ	牛乳 焼きそば	452 526	18.5 20.4	17.2 17.6	1.6 1.6	なす 人参 ビーマン 豚挽肉 葱 かぶ ツナ 胡瓜 生揚げ
29	土	麦茶 ウエハース	コッペパン ソーセージ	牛乳	麦茶 ほうれん草ドーナツ	625 708	15.7 17.3	31.8 35.9	1.5 1.7	こっぺぱん牛乳 魚肉ソーセージ
31	月	麦茶 せんべい	とうもろこしご飯 野菜スープ	鶏肉の照焼 ひじきの中華あえ	ゼリーアラモード	373 407	14.0 15.1	10.7 10.7	2.1 2.5	とうもろこし 鶏肉 キャベツ ジャが芋 人 参 玉葱 ひじき 小松菜 しらす メロン

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。