

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	脂肪 g	主な食材
1	金	チーズ	かぼちゃコロケ こまつなの土佐あえ	ひじき煮付け	フローズンヨーグルト	397 440	14.9 14.6	12.3 11.5	かぼちゃ 玉葱 豚挽肉 卵 人参 油揚げ 小松菜 もやし
2	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	たまごぼーろ コッペパン 牛乳 バナナ サブレ
4	月	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	鶏肉 ズッキーニ 玉葱 かぼ ちゃ なす ビーマン トマト 卵
5	火	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	ササミ 豚肉 人参 玉葱 胡瓜 じゃが芋 なす トマト かぶ
6	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 フランスパン	463 587	21.0 26.5	13.8 17.3	胡瓜 かじき 卵 なら 豆腐 切干大根 ほうれん草 人参
7	木	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	人参 豚肉 ほうれん草 もやし じゃが芋 牛乳
8	金	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	牛乳 ブルーノックッキー	540 653	18.8 23.6	15.8 18.3	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき 卵 玉葱 キャベツ 胡瓜
9	土	チーズ	付け合わせパン ソーセージ	牛乳	ゼリー	370 371	15.2 13.4	16.2 14.8	チーズ 食パン 牛乳 ソーセージ ゼリー
11	月		山の日						
12	火	麦茶 ブルーノ	ツナ入り厚焼き卵 もやしの中華風	豆腐と油揚げの味噌汁 トマト	牛乳 ポップコーン	453 540	18.4 22.9	19.4 24.4	人参 玉葱 ツナ 卵 豆腐 胡 瓜 油揚げ 葱 もやし トマト
13	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 にんじんケーキ	504 596	17.4 21.6	20.3 23.3	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 卵
14	木	きゅうりスティック	ちくわの磯辺あげ いんげんのごまみそあえ	切干大根煮付け	牛乳 ツナ入蒸しパン	441 558	15.9 20.1	13.2 16.4	胡瓜 竹輪 卵 切干大根 油揚げ 人参 いんげん ツナ コーン
15	金	麦茶 クラッカー	五日豆腐 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	豚肉 豆腐 人参 筍 なら じゃが芋 胡瓜
16	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	ヨーグルト 食パン 牛乳 ソーセージ せんべい
18	月	オレンジ	麦ごはん ゆで卵	カレー 夏野菜のマカロニサラダ	ヨーグルト	431 506	13.7 16.3	13.2 16.7	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 胡瓜 パプリカ
19	火	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	鮭 豆腐 豚挽肉 じゃが芋 卵 人参 トマト 胡瓜 わかめ
20	水	麦茶 ブルーノ	鶏肉のマリネ 小松菜磯和え	生揚げごま煮 オレンジ	牛乳 おこし	472 552	19.4 24.4	18.7 23.4	鶏肉 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 生揚げ 小松菜
21	木	麦茶 かぼちゃボーロ	ミートボール 粉ふき芋	野菜炒め バナナ	牛乳 コーンフレーク レーズン	490 589	16.4 20.7	15.2 16.6	玉葱 人参 鶏挽肉 キャベツ もやし ビーマン じゃが芋
22	金	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 オレンジ	麦茶 じゃこおにぎり	385 483	13.4 16.6	11.0 13.7	卵 鶏肉 こんにゃく 筍 人参 ごぼう オクラ
23	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	そうめん 卵 胡瓜 みかん がんもどき バナナ せんべい
25	月	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 野菜せんべい	388 451	17.2 19.8	11.2 14.0	豚肉 玉葱 ビーマン 春雨 胡瓜 人参 もやし いんげん
26	火	バナナ	鶏肉のみそ焼き ドレッシング漬	切り昆布とちくわの煮物	牛乳 きなこ蒸しパン	465 537	18.4 23.0	13.5 17.3	鶏肉 昆布 竹輪 人参 ビーマン かぶ 胡瓜
27	水	麦茶 ビスケット	あじの空揚げ五目あかけ キャベツと胡瓜の塩もみ	かぼちゃのみそ汁 トマト	牛乳 サーターアングギー	433 505	18.2 22.3	13.2 14.2	あじ 人参 玉葱 もやし トマト 油揚げ キャベツ 胡瓜
28	木	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	なす 人参 ビーマン 豚挽肉 葱 かぶ ツナ 胡瓜 キャベツ
29	金	麦茶 せんべい	とうもろこしご飯 ひじきの中華あえ	鶏肉の照焼 メロン	ゼリーアラモード	373 407	14.0 15.1	10.7 10.7	鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 ひじき 小松菜 しらす
30	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	ウエハース コッペパン 牛乳 ソーセージ

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。