

園長	担当

8 月 献 立 表

日	曜日	献立名	おやつ	3歳以上児				3歳未満児			
				エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
				577	23.1	16.0	1.5	464	18.6	12.9	1.3
1	木	ごはん みそ汁(切干しだいこん・かぼちゃ) 豚肉と昆布の炒め煮 おくらのおかか和え	にんじゃおにぎり	519	20.0	15.2	1.4	406	16.3	13.3	1.0
2	金	◎ごはん すまし汁(じゃが芋・えのき) 鮭のオーロラソースがけ ズッキーニとエリンギの和え物	もも蒸しパン	471	19.4	14.2	1.4	372	15.9	12.6	1.0
3	土	ごはん 五目汁(豆腐・えのきたけ) たいの香草焼き ポテトサラダ	きな粉クッキー	567	22.1	22.2	1.0	439	17.9	18.3	0.7
5	月	ごはん すまし汁(白菜) ゴーヤチャンプルー にんじんのごま和え	ポテトのキャベツ焼き	503	19.3	19.7	1.3	395	15.8	16.5	1.0
6	火	◎ごはん みそ汁(なす・わかめ) さわらの野菜レモン蒸し かぼちゃサラダ	小豆蒸しパン	493	19.5	13.4	1.4	387	16.0	12.0	1.0
7	水	ごはん 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ) マーボー豆腐 きゅうりの中華風サラダ	アップルクッキー	559	19.1	20.7	1.2	434	15.7	17.2	0.9
8	木	◎ごはん みそ汁(大根・なめこ) なすと鶏のさっぱり煮 キャベツのお浸し	きな粉ロールサンド	511	21.2	15.0	1.4	413	17.5	13.6	1.1
9	金	そぼろ納豆丼 みそ汁(しめじ・ねぎ) すいか	ショコラマフィン	599	20.3	18.7	1.5	467	16.6	15.8	1.1
10	土	ドライカレーライス 野菜スープ(キャベツ) パナナ	まめびよ(ココア) レーズンパン	590	15.6	15.4	1.6	480	14.1	14.6	1.2
13	火	焼豚とコーンのチャーハン わかめスープ ブロッコリーのマヨネーズあえ	レーズンケーキ	483	14.1	15.5	1.1	384	12.4	13.7	0.9
14	水	豚みそ炒め丼 野菜スープ(白菜) きゅうりのおかか和え	黒ごま蒸しパン	594	18.3	15.3	1.4	459	15.1	13.3	1.1
15	木	ごはん すまし汁(じゃが芋・ほうれん草) 豚肉のカレー風味焼き 切干し大根のサラダ	きな粉ういろ	470	19.3	12.9	1.3	372	15.8	11.7	1.0
16	金	◎ごはん すまし汁(キャベツ・ねぎ) まぐろ漬け炒め いんげんのごま和え	抹茶マーブルケーキ	472	19.7	7.5	1.1	373	16.1	7.9	0.8
17	土	鶏の照り焼き丼 野菜スープ(だいこん) パナナ	オレンジ寒天	457	16.9	11.9	1.2	362	14.3	11.1	0.9
19	月	◎ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) 鮭としめじの炒め物 もやしと人参のナムル	焼きもろこしおにぎり	476	19.4	11.0	1.2	376	15.9	10.3	0.9
20	火	カレーライス キャベツとわかめのごま和え	ブルーベリージャム 蒸しパン	529	14.7	15.6	1.4	413	12.6	13.6	1.1
21	水	ごはん みそ汁(こまつな) 大豆のケチャップ煮 枝豆のツナマヨサラダ	黒糖わらび餅	460	19.4	12.9	1.8	364	15.9	11.7	1.4
22	木	◎ごはん 野菜スープ(かぼちゃ) タンドリーチキン モロヘイヤの炒め物	ハムポテトサンド	535	23.2	15.7	1.5	417	18.5	13.7	1.1
23	金	ごはん みそ汁(とうがん) 白身魚のトマトソース じゃが芋とピーマンのきんぴら	凍り豆腐トースト	516	25.3	18.3	1.2	404	20.0	15.5	0.9
24	土	チキンピラフ わかめスープ パナナ	きな粉プリン	475	18.0	12.3	0.9	375	15.1	11.4	0.7
26	月	◎ごはん みそ汁(もやし) 鶏の海苔焼き チンゲン菜のお浸し	コーンと枝豆の 大豆粉マフィン	556	25.5	22.0	1.5	432	20.2	18.1	1.1
27	火	ごはん 豆腐おくらスープ カレイのラタトゥイユ おからサラダ	ぶどうわらび餅	430	19.3	10.8	0.8	343	15.7	10.1	0.6
28	水	ごはん すまし汁(モロヘイヤ) 厚揚げのごま生姜炒め れんこんのマリネ	しっとりレモンケーキ	582	20.2	16.8	1.1	450	16.5	14.4	0.8
29	木	ごはん すまし汁(さやえんどう) 牛肉のみそ焼き 麦サラダ	ゆかりおかか おにぎり	526	18.3	17.5	1.3	411	15.2	14.9	1.0
30	金	ごはん みそ汁(切干し・かぼちゃ) たいの五目あんかけ 小松菜のごまあえ	おからバナナ クッキー	486	20.8	16.1	1.2	383	16.9	13.9	0.9
31	土	ケチャップチキンライス オニオンスープ コールスローサラダ	ほうれん草ボンデケーキ	435	12.8	13.6	1.3	347	11.4	12.3	0.9

※土曜の朝おやつは豆乳です

※◎のつく日は強化米を使用しています

・20(火) 絵本献立「やさいのかたち」

* 気になる献立がありましたら、栄養士まで声をかけてください。 レシピ等、ご用意します(^ ^)