

令和6年 8月 献立表

3才以上児

第2へきなんども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(木)	スパゲティーカレーソース、茹で野菜のドレッシング和え ヤクルト	牛乳 青のりせんべい	豚もも肉ミンチ、ハム、ヤクルト、牛乳	スパゲティ、油、ごまドレッシング	グリーンピース、たまねぎにんじん、カレールウ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、コーン	523kcal 18.9g 14.3g
2(金)	食パン、いちごジャム、魚の利休揚げ、チキンスープ 切り干し大根のサラダ、牛乳	♡みかんミルク寒天	白身魚、豆乳、鶏もも肉、かまぼこ、牛乳、寒天	食パン、三温糖、小麦粉、すりごま、油、じゃがいも、マヨネーズ	いちごジャム、たまねぎにんじん、切り干し大根、きゅうり、みかん缶	525kcal 20.9g 19.4g
3(土)	チャーハン、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚ひき肉、ハム、あおのり、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎにんじん、ピーマン、生しいたけ、コーン缶	492kcal 18.8g 16.1g
4(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿					
5(月)	バターロールパン、鶏の唐揚げ、スープヌードル、変わりこぶき芋、トマト、 牛乳	棒アイス	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	バターロールパン、かたくり粉、油、マカロニ、さつまいも、棒アイス	しょうがチューブ、たまねぎにんじん、チンゲンサイ、トマト	591kcal 25.2g 57.9g
6(火)	たきこみわかめ、厚揚げのみそ汁、五色野菜煮、オレンジ	牛乳 ムーンライト	生揚げ、カットわかめ、かつお節、みそ、鶏もも肉、赤卵、牛乳	米・精白米、じゃがいも、三温糖、クッキー	ほうれんそう、なす、たまねぎにんじん、さつまいも、ほういし、げんしめし、オレンジ	570kcal 21.9g 18.2g
7(水)	キッズビビンバ、わかめスープ、オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ひき肉、カットわかめ、牛乳	米・精白米、三温糖、ごま油、じゃがいも、おにぎりせんべい	ねぎ、しょうがチューブ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、バック、オレンジ	440kcal 16.0g 12.7g
8(木)	☆夏野菜のカレーライス、コールスローサラダ	牛乳 とんがりコーン	豚肉、ハム、牛乳	米・精白米、麦、油、フレンドレッシング	なす、かぼちゃ、たまねぎにんじん、オクラ、カレールウ、キャベツ、きゅうり、コーン、バック、干しぶどう	539kcal 15.7g 15.4g
9(金)	野菜たっぷりマーボー丼、人参しりしり	牛乳 ハッピーターン	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、ツナ缶、赤卵、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、油、せんべい	なす、たけのこ、ピーマンにんじん、ねぎ、しょうがチューブ、にんにく、チューブ	547kcal 19.3g 19.7g
10(土)	中華丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、生揚げ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干ししいたけ	443kcal 17.7g 12.5g
11(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿					
12(月)	山の日					
13(火)	ブルコギ丼、ゼリー	棒アイス	豚肩ロース	米・精白米、ごま油、三温糖、ゼリー、棒アイス	チンゲンサイ、たまねぎにんじん、切り干し大根	423kcal 12.8g 8.1g
14(水)	チャーハン、ヨーグルト	棒アイス	豚ひき肉、ハム、あおのり、ヨーグルト	米・精白米、油、棒アイス	たまねぎにんじん、ピーマン、生しいたけ、コーン缶	413kcal 14.7g 12.1g
15(木)	豚丼、ゼリー	棒アイス	豚もも肉	米・精白米、油、かたくり粉、ゼリー、棒アイス	たまねぎ、ごまつなえのき、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうがチューブ、にんにく、チューブ	389kcal 13.7g 6.8g
16(金)	カレーピラフ、ヨーグルト	棒アイス	鶏もも皮なし、ヨーグルト	米・精白米、油、棒アイス	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、グリーンピース、カレー粉	370kcal 15.0g 7.1g
17(土)	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉ミンチ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、ごまつなえ、たまねぎにんじん、コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g
18(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿					
19(月)	七分つき玄米、すまし汁、厚揚げのそぼろ煮	牛乳、チーズ かつぱえびせん	かまぼこ、かつお節、生揚げ、豚ひき肉、牛乳、ハイ！チーズ	米・七分つき米、三温糖、かたくり粉、油、かつぱえびせん	ごまつなえしにんじん、えのきたけ、たまねぎ、グリーンピース	525kcal 22.4g 20.8g
20(火)	☆ハヤシライス、ブロッコリーとちくわのサラダ、バナナ	♡にんじんゼリー	豚ばら、脂付、ちくわ、寒天	米・精白米、麦、じゃがいも、油、ごまドレッシング、三温糖	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、ハヤシ、カレールウ、バナナ、ブロッコリー、バナナ、オレンジ、ジュース、果汁100%、ポツ、きゅうり、トマト	495kcal 11.4g 14.5g
21(水)	イングリッシュマフィン、みそカツ、大豆ひじき煮、せん野菜、トマト、牛乳	棒アイス	鶏ささみ、みそ、大豆、ひじき、さつま揚げ、かつお節、牛乳	イングリッシュマフィン、小麦粉、パン粉、油、三温糖、生いも、板こんにやく、和風ドレッシング、棒アイス	大根、ごぼう、にんじん、ねぎ、キャベツ、カレー粉	600kcal 38.8g 16.2g
22(木)	ご飯、さつまい、しゅうまい、野菜炒め(カレー風味)	牛乳 セブーレクッキー	生揚げ、かつお節、みそ、ベーコン、牛乳	米・精白米、さつまいも、油、セブーレクッキー	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、グリーンピース、カレー粉	532kcal 16.6g 16.7g
23(金)	中華丼、中華スープ	スティックゼリー ♡フライドポテト	むきえび(冷凍)、豚肉	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、フライドポテト	ほくざいたまねぎにんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうがチューブ、にんにく、チューブ、チンゲンサイ	495kcal 16.6g 11.7g
24(土)	豚丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、ごまつなえのき、たけのこ、にんじん、ねぎ、しょうがチューブ、にんにく、チューブ	465kcal 19.7g 13.4g
25(日)	✿✿✿✿✿✿✿✿✿✿					
26(月)	鶏肉とコーンのチャーハン、ワンタンスープ、もやしときゅうりのナムル	牛乳 粒あんデニッシュ	鶏もも肉、ハム、干しえび、豚ひき肉、牛乳	米・精白米、油、ごま油、すりごま	コーン、バック、たまねぎにんじん、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり	522kcal 20.7g 17.0g
27(火)	ご飯、五目みそ汁、肉じゃが、ゼリー	♡バナナヨーグルト スムージー	鶏もも皮なし、油あげ、カットわかめ、かつお節、みそ、豚もも肉ミンチ、のむヨーグルト	米・精白米、じゃがいも、しらたき、油、三温糖、ゼリー	大根、ごまつなえ、なす、にんじん、たまねぎ、いんげん、少し、うれたバナナ	462kcal 17.7g 6.5g
28(水)	ご飯、豆腐の肉あんかけ、かぼちゃのごまマヨネーズ、オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ	木綿豆腐、豚肉、かつお節、牛乳	米・精白米、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、自然の恵みドーナツ(大阪屋)	たまねぎにんじん、エリンギ、しょうがチューブ、グリーンピース、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ	624kcal 20.1g 22.8g
29(木)	七分つき玄米、冬瓜カレー汁、豚のしゃぶしゃぶ風和え物	牛乳、コーンフレーク バナナ	鶏もも皮なし、油あげ、かつお節、豚肉、牛乳	米・七分つき米、三温糖、ごま油、コーンフレーク	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、いんげん、カレールウ、ねぎ、しょうがチューブ、キャベツ、きゅうり、ポツ、レモン、バナナ	579kcal 20.7g 16.8g
30(金)	全粒粉入り食パン、りんごジャム、魚のエスカパーージュ、スープヌードル、 粉ふきいも、牛乳	棒アイス	白身魚、ベーコン、牛乳	全粒粉入り食パン、小麦粉、油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、棒アイス	りんごジャム、たまねぎ、トマト、セリ粉にんじん、チンゲンサイ	531kcal 19.5g 15.7g
31(土)	豚肉の甘みそ丼、ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉、みそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、かたくり粉、せんべい	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g

月平均栄養価 エネルギー 501kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.2g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。