

令和5年 8月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食 事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(火)	ライ麦パン,りんごジャム,ささ身の味付け天ぷら 金平ごぼう,春雨スープ,牛乳	せんべい	鶏ささみ,ベーコン,牛乳	ライ麦パン,小麦粉,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,すりごま,はるさめ,おにぎりせんべい	りんごジャム,ねぎしょうがチューブ,ごぼう,にんじん,いんげん,ごま,コンパウンド	388kcal 21.1g 15.4g
2(水)	☆ハヤシライス,ブロッコリーとちくわのサラダ,バナナ	♡パンナコッタ	豚ばら,脂付ちくわ,牛乳,生クリーム,寒天	米・精白米,まじりがいも,大豆油,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,パプリカ,ブロッコリー,バナナ,いちご,ジャム	603kcal 12.8g 22.5g
3(木)	五目ラーメン,ひじきとじゃが芋の炒り煮,オレンジ	牛乳,クロロールパン	豚もも肉,かつお節,ひじき,油あげ,ちくわ,牛乳	中華めん(生),ごま油,じゃがいも,油,三温糖,クロロールパン	コンパウンド,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,オレンジ	502kcal 22.2g 12.5g
4(金)	白い食卓ロールパン,魚の利休揚げ,キャベツスープ きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	棒アイス	白身魚,豆乳,鶏もも皮なし,牛乳	白い食卓ロールパン,三温糖,小麦粉,すりごま,油,じゃがいも,和風ドレッシング,棒アイス	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,きゅうり,コンパウンド,にんじん,トマト	372kcal 18.0g 13.9g
5(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,茶,ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g
6(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸					
7(月)	☆カレーライス,野菜サラダ	牛乳,とんがりコーン	豚肉,牛乳	米・精白米,まじりがいも,油,フレンドドレッシング	たまねぎ,にんじん,エリンギ,カレールウ,ブロッコリー,きゅうり,コンパウンド	513kcal 17.1g 16.5g
8(火)	ご飯,肉じゃが,五目みそ汁,マスカットゼリー	牛乳,クッキー	豚もも肉ミンチ,鶏もも皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,まじりがいも,しらす,き,油,三温糖,クッキー	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,ごま,あなず	537kcal 19.2g 14.4g
9(水)	ご飯,とんちゃん焼き,きのこの豆乳スープ,ゆで野菜サラダ	牛乳,せんべい	豚肉,ベーコン,豆乳,ハム,牛乳	米・精白米,油,すりごま,和風ドレッシング,せんべい	にんにく,チューブしょうが,チーズ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,サイのめ,じ,キャベツ,コンパウンド	535kcal 22.5g 15.6g
10(木)	たきこみわかめ,五色野菜煮,厚揚げのみそ汁,バナナ	牛乳,ビスケット	鶏もも肉,赤頭,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,まじりがいも,三温糖,ビスケット	にんじん,ごぼう,いんげん,しめじ,ほうれんそう,たまねぎ,バナナ	579kcal 22.9g 17.5g
11(金)	山の日					
12(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,生しいたげ,コンパウンド	492kcal 18.8g 16.1g
13(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸					
14(月)	親子丼,もやしのごま和え	棒アイス	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤頭,かつお節	米・精白米,三温糖,すりごま,棒アイス	たまねぎ,干しいたげ,にんじん,もやし	330kcal 13.0g 6.2g
15(火)	焼うどん,青菜のお浸し	棒アイス	豚もも肉	白玉うどん,油,三温糖,棒アイス	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ	224kcal 7.1g 3.7g
16(水)	マーボー丼,人参しりしり	棒アイス	木綿豆腐,豚もも肉ミンチ,みそ,ツナ缶,赤頭	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,棒アイス	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ	452kcal 18.0g 13.3g
17(木)	インディアンパスタ,ポテトサラダ	棒アイス	豚もも肉,ハム	スパゲティ,じゃがいも,マヨネーズ,棒アイス	たまねぎ,にんじん,カレールウ,きゅうり	440kcal 14.1g 12.3g
18(金)	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ	棒アイス	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,赤頭,ツナ缶	米・精白米,しらす,き,油,三温糖,マヨネーズ,棒アイス	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたげ,キャベツ,きゅうり	356kcal 10.3g 8.8g
19(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,あなず,えのきたけ,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
20(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸					
21(月)	バターロールパン,豆腐の真砂揚げ,スープヌードル もやしときゅうりのナムル,牛乳	粒あん,デニッシュ	水切り木綿豆腐,鶏ひき肉,干しえび,しらす干し,ベーコン,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,マカロニ,ごま油,すりごま	にんじん,ねぎ,たまねぎ,チンゲンサイ,もやし,きゅうり	490kcal 18.9g 91.5g
22(火)	食パン,いちごジャム,チキンの南蛮漬け,中華スープ いんげんのマヨネーズ和え,トマト,牛乳	バナナ,せんべい	豚もも肉,ハム,牛乳	食パン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,マヨネーズ,せんべい	いちご,ジャム,たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,チンゲンサイ,いんげん,トマト,バナナ	636kcal 25.8g 28.4g
23(水)	ナポリタンスパゲッティ,三色サラダ,ジョア	♡フルーツパフェ	ウインナー,豚肉	スパゲティ,油,ごまドレッシング,ヨーグルンフレッシュ,スーパーカップ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ポルトマト,バナナ,せり,きゅうり,大根,コンパウンド,ミックスフルーツ	559kcal 18.7g 11.8g
24(木)	五目ごはん,豚汁,キャベツのおかか和え,オレンジ	牛乳,クッキー	鶏もも肉,あおのり,油あげ,かつお節,豚肉,みそ,牛乳	米・精白米,生しいたげ,こんにやく,飯,こんにやく,ごま油,特濃ミルク	ごぼう,にんじん,干しいたげ,大根,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	495kcal 13.1g 16.0g
25(金)	バターロールパン,魚のフライオーロラソース ポテトとウインナーのスープ,せん野菜,牛乳	棒アイス	白身魚,ウインナー,牛乳	バターロールパン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,じゃがいも,和風ドレッシング,棒アイス	チンゲンサイ,もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり	443kcal 17.7g 49.2g
26(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,たまねぎ,にんじん,コンパウンド	460kcal 19.6g 12.8g
27(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸					
28(月)	七分つき玄米,豚のしゃぶしゃぶ風和え物,冬瓜カレー汁	牛乳,ルヴァン	豚肉,鶏もも皮なし,油あげ,かつお節,牛乳	米・七分つき米,三温糖,ごま油,ビスケット	ねぎ,しょうが,チューブ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ポツルンメン,とうがらし,たまねぎ,いんげん,カレールウ	470kcal 19.5g 17.2g
29(火)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,ヤンニョムチキン 豆腐スープ,かぼちゃのごまマヨネーズ,牛乳	♡にんじんゼリー	鶏もも肉,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳,寒天	全粒粉入り食パン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ	りんご,ジャム,にんにく,チューブ,キャベツ,にんじん,かぼちゃ,ブロッコリー,オレンジ,ジュース,果汁100%,ポツルン	652kcal 27.8g 28.0g
30(水)	ご飯,厚揚げの卵とじ,春雨の酢の物	牛乳 メロンうり,せんべい	生揚げ,鶏もも皮なし,かつお節,赤頭,ハム,牛乳	米・精白米,油,三温糖,はるさめ,いかり	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん,もやし,ほうれんそう,みかん缶,メロンうり	483kcal 18.2g 11.8g
31(木)	ツナとコーンのチャーハン,五目スープ キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳,クロロールパン	ツナ缶,ハム,豚肩ロース,ちくわ,牛乳	米・精白米,油,すりごま,マヨネーズ,クロロールパン	コンパウンド,たまねぎ,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,もやし,しらす,キャベツ,きゅうり	581kcal 20.8g 20.9g

月平均栄養価 エネルギー 480kcal たんぱく質 17.1g 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。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。