

# 令和4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	からだの熱や力になるもの	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(月)	食パン,いちごジャム,鶏の甘辛ごま風味,中華スープ きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	自然の恵みドーナツ	鶏もも肉,牛乳	食パン,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,自然の恵みドーナツ(大坂屋)	いちごジャム,しょうがチューブ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,コーンパック	707kcal 26.7g 32.3g
2(火)	七分つき玄米,魚の煮つけ,けんちん汁,オレンジ	牛乳,チーズ,いかちび	白身魚,生揚げ,鶏もも肉,かつお節,牛乳,ハイ!チーズ	米・七分つき米,三温糖,いかちび	しょうがチューブ,大根,にんじん,こまつな,ごぼう,オレンジ	437kcal 22.4g 12.7g
3(水)	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ヨーグルト	牛乳,コーンフレーク	豚もも肉ミンチ,粉チーズ,ウインナー,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,じゃがいも,コーンフレーク	たまねぎ,レタストマト,にんにく,チューブ,しょうがチューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん	561kcal 20.2g 13.9g
4(木)	ご飯,鶏のつくね煮,さつま汁,青菜とコーンのナムル	牛乳,せんべい	鶏ひき肉,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,かたくり粉,三温糖,さつま芋,板こんにゃく,すりごま,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ねぎ,こまつな,コーンパック	512kcal 19.5g 13.9g
5(金)	バターロールパン,魚のフライオーロラソース,チキンスープ せん野菜サラダ,牛乳	棒アイス	白身魚,鶏もも肉,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	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーンパック,きゅうり	442kcal 18.2g 48.3g
6(土)	中華飯,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,ごま油,かたくり粉,せんべい	しょうがチューブ,にんにく,チューブ,はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,生しいたけ,ねぎ	464kcal 18.5g 13.9g
7(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
8(月)	野菜たっぷりマーボー丼,人参しりしり	牛乳,せんべい	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ツナ缶,卵,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,油,おにぎり,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	526kcal 19.4g 18.1g
9(火)	七分つき玄米,厚揚げの中華煮,いんげんのおかか和え オレンジ	牛乳,ビスコ	豚肉,生揚げ,かつお節,牛乳	米・七分つき米,ごま油,三温糖,かたくり粉,ビスケット	チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,しょうがチューブ,いんげん,オレンジ	473kcal 16.0g 15.4g
10(水)	ご飯,バンバンジー,豆腐スープ	牛乳,せんべい	鶏ささみ,みそ,木綿豆腐,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	きゅうり,もやし,トマト,チンゲンサイ,大根,にんじん,コーンパック,ねぎ	481kcal 21.4g 14.3g
11(木)	山の日					
12(金)	ご飯,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁,オレンジ	牛乳,ルヴァン	生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きふ,ビスケット	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,こまつな,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	436kcal 18.9g 11.4g
13(土)	クロロールパン,ポトフ,バナナ	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,牛乳	クロロールパン,じゃがいも,せんべい	にんじん,チンゲンサイ,バナナ	326kcal 11.2g 8.9g
14(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
15(月)	ご飯,クリームシチュー,ヨーグルト	棒アイス	鶏もも肉,ヨーグルト	米・精白米,じゃがいも,油,棒アイス	にんじん,たまねぎ	387kcal 10.9g 9.6g
16(火)	☆カレーライス,ヨーグルト	棒アイス	豚肉,ヨーグルト	米・精白米,麦,じゃがいも,油,棒アイス	たまねぎ,にんじん,カレーパウダー	439kcal 14.9g 9.6g
17(水)	親子丼,青菜のお浸し,バナナ	棒アイス	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節	米・精白米,三温糖,棒アイス	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,チンゲンサイ,バナナ	425kcal 15.1g 8.1g
18(木)	焼うどん,もやしのごま和え,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	白玉うどん,油,すりごま,せんべい	キャベツ,にんじん,もやし	369kcal 15.3g 11.5g
19(金)	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,バナナ	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり,バナナ	468kcal 14.8g 12.9g
20(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
21(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
22(月)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,魚の唐揚げ中華ソース 豆乳スープ,やみついきゅうり,トマト,牛乳	メロンうり かっぱえびせん	白身魚,ベーコン,豆乳,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,かっぱえびせん,トマト,メロンうり	りんごジャム,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ粉,きゅうり,油,トマト	544kcal 21.0g 18.3g
23(火)	イングリッシュマフィン,ユーリンチー,ワンタンスープ こふきいも,トマト,牛乳	オレンジフロート	鶏もも肉,豚ひき肉,あおのり,牛乳	イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,じゃがいも,スーパークップ	しょうがチューブ,ねぎ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,トマト,オレンジジュース,果汁100%	661kcal 29.7g 27.0g
24(水)	とうもろこしご飯,いわし梅おかか煮,五目汁,ブロッコリー	牛乳,ミニクロワッサン	鶏もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・精白米,かたくり粉	コーンパック,とうがき,チンゲンサイ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,ブロッコリー	509kcal 21.5g 13.4g
25(木)	焼きそば,かぼちゃのマヨネーズ,ヤクルト	牛乳,ビスケット	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,ヤクルト,牛乳	焼きそばめん,油,マヨネーズ,三温糖,ビスケット	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,かぼちゃ,きゅうり	481kcal 18.4g 13.7g
26(金)	ライ麦パン,いちごジャム,魚の竜田揚げ,野菜スープ ごぼうのきんぴら,トマト,牛乳	バナナヨーグルト	白身魚,牛乳,プレーンヨーグルト	ライ麦パン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま	いちごジャム,しょうがチューブ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ごぼう,いんげん,トマト,バナナ	334kcal 18.4g 13.2g
27(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
28(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
29(月)	白い食卓ロールパン,シンデレラシチュー,ちくわの二色揚げ, 牛乳	するめ,田舎あられ	鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳,するめ	白い食卓ロールパン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉,田舎あられ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,カレー粉	476kcal 29.1g 15.1g
30(火)	食パン,りんごジャム,みそカツ,大豆と野菜のスープ せん野菜,トマト,牛乳	プリン	鶏ささみ,みそ,大豆,ベーコン,牛乳,卵,生クリーム	食パン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,和風ドレッシング	りんごジャム,たまねぎ,キャベツ,にんじん,きゅうり,トマト	677kcal 35.4g 25.2g
31(水)	☆ハヤシライス,ブロッコリーとちくわのサラダ,バナナ	牛乳,クロロールパン	豚ばら,脂付,ちくわ,牛乳	米・精白米,麦,じゃがいも,大豆油,ごまドレッシング,クロロールパン	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,しめじ,ハヤシライス,ブロッコリー,バナナ	652kcal 18.1g 21.8g

月平均栄養価 エネルギー 489kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.4g

\*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。