

令和元年 8月 献立表 幼児

へきなんこども園

日付	給食	3時	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(木)	ミートスパゲティ、ポテトサラダ、牛乳	するめ、一口チーズ	豚ひき肉、チーズ(パルメザン)、ハム(ロース)、牛乳、するめ、一口チーズ	スパゲティ、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)	564kcal 23.3g 23.8g
2(金)	白い食卓ロール、魚の竜田揚げ、ごぼうサラダ、トマト、野菜スープ、牛乳	コーンフレーク	ホキ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ベーコン(豚)、鶏卵(全卵・生)、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、マヨネーズ(卵黄型)、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、チンゲンサイ、たまねぎも	541kcal 21.0g 26.2g
3(土)	中華丼、春雨サラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、ハム(ロース)、牛乳	米・精白米、はるさめ(緑豆)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、とうもろこし	512kcal 15.8g 15.2g
5(月)	ごはん、野菜ふりかけ、肉じゃが、具だくさん汁、オレンジ、お茶	スティックパン、牛乳	豚肩ロース・脂付、かつお節、生揚げ、豚もも・脂付、牛乳(おやつ)	米・精白米、じゃがいも、しらたき、三温糖、里芋、スティックパン	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ(葉ねぎ)、オレンジ(パレンシア)	608kcal 23.9g 22.4g
6(火)	バターロールパン、いかの香味揚げ、キャベツのごまネーズ和え、トマト、スープヌードル、牛乳	しるこスティック	いかの香味揚げ、竹輪(焼き竹輪)、ベーコン(豚)、牛乳	バターロールパン、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)、はるさめ	キャベツ、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	506kcal 18.4g 29.1g
7(水)	とうもろこしご飯、魚の利休揚げ、ブロッコリーのおかか和え、豚汁、お茶	さつま芋蒸しパン	ホキ、かつお節、豆腐(木綿)、豚もも・脂付、カットわかめ、みそ(米) 赤色辛みそ、鶏卵(全卵)	ごはん、三温糖、かたくり粉、白ゴマ、さつまいも、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	とうもろこし(ホルカーネル)、ブロッコリー、ごぼう、大根	418kcal 21.6g 7.2g
8(木)	七分付き玄米、ごまお、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、けんちん汁、お茶	ポップコーン、まめびよ	鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節	米・七分つき米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま、こんにやく(板)、とうもろこし(玄)	しょうが、大根、ねぎ(葉ねぎ)	519kcal 26.1g 13.7g
9(金)	米粉ロールパン、クリームシチュー、マカロニサラダ、トマト、牛乳	するめ、一口チーズ、ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、生クリーム、豆乳(調製)、ハム(ロース)、するめ、一口チーズ	米粉のロールパン、じゃがいも、さつまいも、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりご	にんじん、たまねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、マッシュルーム(ゆで)、ほうれんそう、トマト	509kcal 23.0g 24.7g
10(土)	焼きうどん、青菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし(大豆)	366kcal 13.2g 9.4g
13(火)	カレーライス、コールスローサラダ、牛乳	ヨーグルト	牛乳、豚ロース・脂付、ハム(ロース)	米・精白米、じゃがいも、サラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、キャベツ、きゅうり、レーズン	481kcal 14.5g 14.7g
14(水)	親子うどん、ちくわの磯辺揚げ、お茶	プリン	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると、鶏卵(全卵・生)、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、あおの	うどん(ゆで)、小麦(国産)・玄穀	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう	392kcal 18.2g 14.5g
15(木)	ごはん、ごまお、豚肉のしょうが焼き、みそ汁、お茶	ゼリー	豚肩ロース・脂付、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節	米・精白米	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、ゼリー	373kcal 13.4g 10.5g
16(金)	ごはん、野菜ふりかけ、魚の煮つけ、ほうれん草のしらす和え、のっぺい汁、お茶	プリン	赤魚、しらす干し、生揚げ、削り節	米・精白米、三温糖、こんにやく(板)	しょうが、ほうれんそう、もやし(緑豆)、にんじん、ごぼう、大根	397kcal 24.8g 7.1g
17(土)	ハヤシライス(土)、ポパイサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚肩ロース・脂付、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル)	598kcal 15.1g 21.9g
19(月)	食パン、イチゴジャム、ポークビーンズ、ブロッコリーとちくわのサラダ、バナナ、牛乳	小豆バタースティックパン、ヤクルト	大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付、竹輪(焼き竹輪)、牛乳	食パン、じゃがいも、三温糖、ごまドレッシング、小豆バタースティックパン	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)	629kcal 21.8g 14.8g
20(火)	黒糖ロールパン、一口カツ、せん野菜、トマト、ミルクスープ、牛乳	かっぱえびせん	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳、生クリーム	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、パセリ	563kcal 19.1g 28.7g
21(水)	ドライカレー、ポテトとウインナーのスープ、きゅうりとコーンのサラダ、お茶	パンナコッタ	豚ひき肉、チーズ(パルメザン)、ソーセージ(ウインナー)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ゼラチン、牛乳	米・精白米、じゃがいも、コーン、ドレッシング、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、チンゲンサイ、もやし(大豆)、キャベツ、きゅうり、とう	548kcal 16.3g 26.4g
22(木)	冷やし中華、ちくわの磯辺揚げ、オレンジ、お茶	するめ、一口チーズ、まめびよ	ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪(焼き竹輪)、あおのり(素干し)、するめ、一口チーズ	中華めん(ゆで)、マヨネーズ(卵黄型)、ごま油、小麦(国産)・玄穀	キャベツ、とうもろこし(ホルカーネル)、にんじん、オレンジ(パレンシア)	434kcal 16.0g 18.7g
23(金)	ひじきごはん、小松菜の和え物、みそ汁、お茶	コーンフレーク	油あげ、かつお節、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳	米・精白米、サラダ油、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	おかひじき、にんじん、さやえんどう、こまつな、もやし(大豆)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)	428kcal 16.3g 13.9g
24(土)	タコライス、ポテトサラダ、プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり	601kcal 13.8g 22.9g
26(月)	七分付き玄米、すき焼き風煮物、キャベツの中華風サラダ、お茶	ミルクスティックパン、牛乳	豚肩ロース・脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵(全卵・生)、しらす干し、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、しらたき、三温糖、ミルクスティックパン	しいたけ(原木)・生、はくさい、葉たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)	574kcal 24.9g 18.3g
27(火)	白い食卓ロール、鶏肉のごま風味揚げ、いんげんのごまネーズ和え、卵スープ、トマト、牛乳	ヤクルト、バームクーヘン	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カツ	白い食卓ロール、ごま(いりごま)、マヨネーズ(卵黄型)	さやいんげん、とうもろこし(ホルカーネル)、かぶ・根、にんじん、トマト	554kcal 24.2g 26.9g
28(水)	キッズピザ、さつま芋のレモン煮、バナナ、お茶	フルーツヨーグルト	豚ひき肉、うずら卵(水煮缶詰)、ヨーグルト(プレーン)	米・精白米、ごま油、サラダ油、さつまいも、三温糖	ねぎ(葉ねぎ)、しょうが、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、レモン(果汁)、バナナ、パイナップル	489kcal 13.4g 13.4g
29(木)	焼きそば、パンキンサラダ、牛乳	ホットケーキ	豚もも・脂付、かまぼこ(蒸し)、いか、ハム(ロース)、牛乳、鶏卵(全卵・生)、きな粉	焼きそば麺、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、三温糖、マーガリン	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	467kcal 18.2g 19.1g
30(金)	レーズンロールパン、揚げ魚のレモン風味、れんこんサラダ、カレースープ、牛乳	するめ、一口チーズ、まめびよ	赤魚、ハム(ロース)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳、するめ、一口チーズ	レーズンロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)	レモン(果汁)、れんこん、にんじん、たまねぎ、パセリ	535kcal 21.6g 25.0g
31(土)	カレーうどん、青菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	かつお節、豚もも・脂付、油あげ、牛乳	うどん(ゆで)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、こまつな、もやし(大豆)	399kcal 15.7g 16.5g

月平均栄養価 エネルギー 500kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.7g

※年長児が園庭で採れた、やまもも・ジュンベリー・ブラックベリーでジャム作りをします。

29日ホットケーキは年長児が焼いてくれ、手作りジャムをつけて食べます。

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

\*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、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。