

令和5年 8月 献立表

へきなんこども園

日付	食事	午後のおやつ	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(火)	白い食卓ロール、チキンカツ ごぼうサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	あべかわ	鶏もも皮つき、鶏卵、ツナ缶、 イト、ベーコン(豚)、牛乳、豆腐 (木綿)、きな粉	白い食卓ロール、薄力粉、 パン粉、揚げ油、マヨネーズ、白 玉粉、マカロニ、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、トマト、キャベツ、 たまねぎ、大根、まいたけ、パセリ	933kcal 19.0g 71.8g
2(水)	食パン、イチゴジャム 豆腐の真砂揚げ、キャベツサラダ スープヌードル、牛乳	オレンジゼリー	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、さくら えび、しらす干し、鶏卵、牛乳、 ゼラチン	食パン、かたくり粉、ごまド レッシング、はるさめ、三温糖	ジャム、にんじん、キャベツ、 きゅうり、えんどう、コーン、 たまねぎ、しめじ、オレンジ	437kcal 18.9g 14.0g
3(木)	五目ラーメン じゃが芋とひじきの煮物 オレンジ、お茶	コーンフレーク	豚もも、脂付、なた、はんぺ ん、削り節、牛乳	中華めん、ごま油、じゃがい も、三温糖、コーンフレーク、 フルーツグラノーラ	コーン、もやし、にんじん、しめ じ、しょうが、にんにく、ひじき、 いんげん、オレンジ	340kcal 12.3g 5.2g
4(金)	米粉ロールパン、魚の利休揚げ きゅうりとコーンのサラダ ポテトスープ、牛乳	みりん揚	ホキ、ツナ缶、イト、牛乳	米粉ロールパン、三温糖、 かたくり粉、白ゴマ、サラダ油、 マヨネーズ(全卵型)、じゃがい も	キャベツ、きゅうり、アスパラガ ス(グリーン)、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 パセリ	482kcal 18.6g 21.9g
5(土)	ミートスパゲティ ポテトサラダ ゼリー、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフト アイ)、じゃがいも、マヨネーズ (全卵型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、 きゅうり、ゼリー	481kcal 14.3g 14.3g
7(月)	★小松菜とじゃこの混ぜご飯 鶏肉ときゅうりの和風マヨネーズ 五目みそ汁、お茶	キャロットゼリー	しらす干し、鶏ささ身、生揚げ、 かつお節、みそ、赤色辛みそ、 ゼラチン	米・七分つき米、ごま油、マヨ ネーズ(全卵型)、三温糖、 ゼラチン	こまつな、とうもろこし、きゅう り、たまねぎ、にんじん、ねぎ、 野菜ジュース	281kcal 10.8g 5.4g
8(火)	厚揚げの卵とじ丼 チンゲン菜としらすの和え物 お茶	かっぱえびせん	生揚げ、鶏もも皮なし、削り 節、鶏卵、刻みりのり、しらす	米・精白米、三温糖	にんじん、しめじ、たまねぎ、 ねぎ、みつば(根みつば)、チン ゲンサイ、もやし	375kcal 15.9g 11.3g
9(水)	タコライス パンブキンサラダ 牛乳	星たべよ	豚ひき肉、チーズ(ハルサン)、 牛乳	米・精白米、さつまいも、マヨ ネーズ、星たべよ	たまねぎ、キャベツ、マト、 しょうが、にんにく、かぼちゃ、 きゅうり	561kcal 17.3g 22.5g
10(木)	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 牛乳	アスパラガスビスケット	牛乳、豚もも、脂付、ハム (ロース)、牛乳	米・精白米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、なす、オ クラ、ズッキーニ、マッシュル ーム、キャベツ、きゅうり、 レーズン	508kcal 15.1g 17.0g
12(土)	中華丼 さつま芋のレモン煮 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、牛乳	米・精白米、さつまいも、三温 糖、せんべい	たけのこ、しいたけ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、チンゲン サイ、レモン、ゼリー	509kcal 16.0g 11.3g
14(月)	ナポリタン、スパゲティ ポテトサラダ 牛乳	ゼリー	ソーセージ(ウイナー)、豚もも、 脂付、チーズ(ハルメグ)、ツナ 缶、イト、牛乳	スパゲティ、サラダ油、オリ ーブ油、じゃがいも、マヨネーズ 缶(ホルカネル)、ゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、エリンギ、きゅうり、とうも ろこし(ホルカネル)、ゼリー	536kcal 18.0g 19.2g
15(火)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 牛乳	棒アイス	豚もも、脂付、牛乳	米・精白米、おおむぎ、押麦、 じゃがいも、ごまドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、ブロッコリー、とうも ろこし、ヤングコーン、きゅうり	480kcal 14.8g 13.9g
16(水)	★七分つき玄米 豚肉のしょうが焼き みそ汁、お茶	ハーベスト ヤクルト	豚もも、脂付、レバー(豚肝 臓)、油あげ、カットわかめ、 削り節、みそ、甘みそ	米・七分つき米	たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、しょうが、にんにく、大根、 えのきたけ、ブロッコリー(芽生 え)	396kcal 16.3g 9.0g
17(木)	マーボー丼 春雨サラダ お茶	まがりせんべい ジョア ストロベリー	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ 赤色辛みそ、ハム(ロース)	米・精白米、ごま油、三温糖、 かたくり粉、はるさめ、マヨ ネーズ、まがりせんべい	なす、れんこん、たけのこ、こ ら、かたくり粉、はるさめ、マヨ ネーズ、まがりせんべい	478kcal 16.9g 11.3g
18(金)	親子丼 小松菜の和え物 お茶	ヨーグルト	鶏卵、鶏もも皮つき、削り節、 刻みりのり	米・精白米、三温糖	たまねぎ、ねぎ、みつば(根み つば)、しめじ、こまつな、えの きたけ	379kcal 15.1g 7.1g
19(土)	すき焼き丼 ほうれん草の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、焼き豆腐、 なた、鶏卵、牛乳	米・精白米、しらたき、せんべ い	ねぎ、はくさい、しいたけ(菌 床)、生、ほうれん草、もやし、 ゼリー	517kcal 22.3g 15.5g
21(月)	★七分つき玄米、かつおふりかけ 肉じゃが、五目みそ汁 お茶	フルーツヨーグルト	豚もも、脂付、削り節、生揚げ、 かつお節、みそ、甘みそ、ヨ ーグルト(プレーン)	米・七分つき米、じゃがいも、 しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、えんどう、 大根、えのきたけ、マッシュル ーム、もも、りんご、バナナ、 ぶどう	377kcal 13.3g 5.0g
22(火)	レーズンロールパン、チキンの南蛮漬け いんげんのごまネーズ和え、 トマト 中華スープ、牛乳	ココナッツサブレ ピルクル	鶏もも皮つき、ツナ缶、イト、 鶏卵、豆腐(木綿)、カットわかめ、 牛乳	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、ごま(いりごま)	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、にんにく、きやいんげん、 とうもろこし、トマト、チンゲン サイ	651kcal 22.2g 30.8g
23(水)	五目ごはん キャベツのおかか和え 豚汁、お茶	充実じゃこ気分 ヤクルト	鶏もも皮つき、油あげ、削り 節、豚もも、脂付、生揚げ、 みそ、赤色辛みそ	米・精白米、こんにやく(板)、 里芋(冷凍)	ごぼう、にんじん、しいたけ、 さやえんどう、キャベツ、きゅう り、水菜、たまねぎ、大根	343kcal 12.7g 5.6g
24(木)	わかめごはん 五色野菜煮 けんちん汁、お茶	ヨーグルトゼリー	わかめ、ごぼろの素、鶏もも、 豆腐、油あげ、削り節、ヨー グルト、牛乳、ゼラチン	米・精白米、じゃがいも、三温 糖、里芋(冷凍)	にんじん、しめじ、たまねぎ、 さやえんどう、大根、ごぼう、 ねぎもも、みかん	420kcal 16.5g 9.2g
25(金)	バターロールパン、魚のフライ、 オロラソース せん野菜、ポテトとウイナーの スープ 牛乳	フルーツパフェ	ホキ、鶏卵、ツナ缶、イト、 ソーセージ(ウイナー)、牛乳	バターロールパン、薄力粉、 パン粉、マヨネーズ、じゃがい も、アイスクリーム、コーン フレーク	きゅうり、大根、水菜、とうも ろこし、梅、たまねぎ、にんじ ん、みかん、パイナップル、 もも	581kcal 21.6g 26.2g
26(土)	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸 じ)、鶏卵、牛乳	うどん、三温糖、せんべい	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、チンゲンサイ、ゼリー	399kcal 14.9g 10.8g
28(月)	白い食卓ロール、ヤンニョムチキン かぼちゃのごまマヨネーズ 中華スープ、牛乳	大学いも	鶏もも皮つき、ハム(ロー ス)、豆腐(木綿)、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、 三温糖、ごま、さつまいも、 マヨネーズ、はるさめ、黒ゴマ	にんにく、かぼちゃ、ブロッ コリー、チンゲンサイ、とうも ろこし(ホルカネル)	584kcal 20.5g 23.2g
29(火)	親子うどん ひじきの煮物 バナナ、お茶	ぶどうゼリー	鶏もも皮つき、油あげ、 なた、鶏卵、削り節、干しひじき、 竹輪、ゼラチン	うどん、三温糖	万能ねぎ、しいたけ、にんじ ん、ほうれん草、さやいんげ ん、バナナ、野菜ジュース	341kcal 15.0g 7.5g
30(水)	とうもろこしご飯、さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え なすのみそ汁、お茶	蒸しパン ヤクルト	さば、ホキ、削り節、みそ、 甘みそ、鶏卵、牛乳、きな粉	米・精白米、三温糖、薄力粉 (1等)、マーガリン(ソフトタイ プ)	とうもろこし、ほうれん草、も やし、なす、ねぎ、えのきたけ、 キャベツ	2580kcal 106.2g 53.1g
31(木)	七分つき玄米 ホイコーロー 卵スープ、お茶	カルシウムせん 牛乳	豚もも、脂付、みそ、赤色辛 みそ、レバー(豚肝臓)、鶏卵、 豆腐(絹ごし)、牛乳	米・七分つき米、三温糖、 せんべい	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、エリンギ、大根、 しめじ、ねぎ	444kcal 20.5g 12.6g

月平均栄養価 エネルギー 554kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.5g

※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。

★マークの付いている日は七分つき玄米の日です。

旬の夏野菜(トマト、キュウリ、ピーマンなど)にはたっぷりの水分とカリウムが多く含まれていて夏バテや熱中症予防に効果的です！

園では育てた野菜を年長さんが収穫して食事で食べています♪