

令和2年 8月 献立表 幼児

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(土)	カレースパゲティ、スイートポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、きゅうり	636kcal 15.0g 25.6g
3(月)	★七分付き玄米、肉じゃが、みそ汁、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、豆腐(木綿)、油あげ、カットわかめ、みそ(米)、赤色辛みそ、牛乳(おやつ)	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、スティックパン	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、大根、はくさい、オレンジ(パレンシア)	497kcal 17.2g 16.4g
4(火)	バターロールパン、一口カツ、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、かぼちゃとチキンのスープ、牛乳	スイカ	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬)フレーク、ホワイト、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(全卵型)	ごぼう、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	468kcal 18.7g 24.2g
5(水)	とうもろこしご飯、さつま芋と鶏肉の甘辛煮、ブロッコリーとちくわのおかか和え、五目汁、お茶	ヨーグルトゼリー	鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、竹輪(焼き竹輪)、ヨーグルト(プレーン)、牛乳(普通牛乳)、ゼラチン	ごはん、さつまいも、かたくり粉、三温糖、すりいりごま	とうもろこし(ホルカーネル)、しょうが、ブロッコリー、大根、にんじん、しいたけ(干、乾)、ねぎ(葉ねぎ)、もも缶詰(果肉種)、果肉、みかん缶詰(果肉)	408kcal 22.1g 6.1g
6(木)	ごはん、魚の煮つけ、豚汁、バナナ、お茶	フルーツパフェ	赤魚、豆腐(木綿)、豚もも、脂付、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ	米・精白米、三温糖、アイスクリーム(高脂肪)、コーンフレーク	しょうが、ごぼう、大根、バナナ、みかん缶詰(果肉)、パイナップル缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉)	459kcal 17.0g 7.0g
7(金)	黒糖ロールパン、揚げ魚のレモン風味、アスパラのサラダ、トマト、中華スープ、牛乳	するめ、一口チーズ、ヤクルト	赤魚、豚ひき肉、牛乳、するめ、一口チーズ	黒糖ロールパン、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)、アスパラガス(グリーン)、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、はくさい、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)	463kcal 19.9g 20.0g
8(土)	親子丼、キャベツサラダ、プリン、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、牛乳	米・精白米、ごまドレッシング、せんべい	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)	569kcal 19.7g 19.4g
11(火)	夏野菜のカレーライス、コールスローサラダ、牛乳	ゼリー	牛乳(普通牛乳)、豚ロース・脂付、ハム(ロース)、牛乳	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)、なす、キャベツ、きゅうり、レーズン、ゼリー	472kcal 12.0g 14.0g
12(水)	親子うどん、青菜とえのきの和え物、オレンジ、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	うどん(ゆで)	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、オレンジ(パレンシア)	322kcal 14.2g 9.1g
13(木)	焼きそば、マセドアンサラダ、牛乳	ヨーグルト	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、チーズ(プロセス)、牛乳	焼きそば麺、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、きゅうり	342kcal 12.2g 14.0g
14(金)	★中華丼、鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ、お茶	せんべい	豚もも、脂付、生揚げ、鶏むね皮なし(若鶏)	米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、はくさい、ブロッコリー	382kcal 13.0g 11.2g
15(土)	焼きうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	うどん(ゆで)、じゃがいも、マヨネーズ(全卵型)、せんべい	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	483kcal 14.7g 19.3g
17(月)	★夏野菜マーボー丼、パンサンズー、お茶	バタースティックパン	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、ハム(ロース)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、バタースティックパン	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)	456kcal 13.6g 11.4g
18(火)	レーズンロールパン、油淋鶏、ブロッコリーサラダ、トマト、卵スープ、牛乳	バームクーヘン、ヤクルト	鶏もも皮つき(若鶏)から揚げ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ、牛乳	レーズンロールパン、かたくり粉、揚げ油、砂糖・上白糖、ごま油、はちみつ、ごまドレッシング	しょうが(おろし)、ねぎ(白)、ブロッコリー、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、かぶ・根、にんじん	539kcal 18.1g 19.0g
19(水)	タコライス、きゅうりとコーンのサラダ、牛乳	カルピスゼリー	豚ひき肉、チーズ(ハルサン)、ツナ缶(油漬)フレーク、ホワイト、牛乳、ゼラチン	米・精白米、コーンドレッシング	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、きゅうり、とうもろこし(ホルカーネル)、レモン(果汁)、みかん缶詰(果肉)、パイナップル缶詰(果肉)	470kcal 17.6g 15.9g
20(木)	★七分付き玄米、豚肉のスタミナ焼き、茹で野菜のサラダ、豆腐のみそ汁、お茶	バナナヨーグルト	豚もも、脂付、ハム(ロース)、豆腐(木綿)、カットわかめ、かつお節、みそ(米) 赤色辛みそ、ヨーグルト(プレーン)	米・七分つき米、ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし(緑豆)、しょうが、キャベツ、とうもろこし(ホルカーネル)、きゅうり、大根、えのきたけ、なす、パセリ	331kcal 14.4g 6.7g
21(金)	白い食卓ロール、魚の竜田揚げ、スイートポテトサラダ、野菜スープ、牛乳	味しらべ、まめびよ(いちご味)	ホキ、ハム(ロース)、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、味しらべ	しょうが、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	460kcal 17.5g 16.3g
22(土)	冷やし中華、じゃが芋とはんぺんの煮物、プリン、牛乳	せんべい	ツナ缶(油漬)フレーク、ホワイト、はんぺん、かつお節、牛乳	中華めん(生)、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、ごま油、じゃがいも、せんべい	キャベツ、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、たまねぎ	567kcal 16.9g 20.1g
24(月)	親子丼、大根サラダ、バナナ、お茶	まがりせんべい、枝豆	鶏卵(全卵・生)、鶏もも皮つき(若鶏)、かつお節、ツナ缶(油漬)フレーク、えだまめ	米・精白米、三温糖、ごまドレッシング、まがりせんべい	たまねぎ、ほうれんそう、大根、きゅうり、バナナ	444kcal 15.4g 8.9g
25(火)	米粉ロールパン、豆腐団子、やみつききゅうり、トマト、豆乳スープ、牛乳	野菜スティックパン	豆腐(木綿)、干しえび(皮付き)あおりの(素干し)、しらす干し、かつお節、ベーコン(豚)、豆乳(調製)、生クリーム(普通牛乳)、生卵	米粉のロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、野菜スティックパン	しいたけ(干、乾)、にんじん、ねぎ(葉ねぎ)、きゅうり、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、マッシュルーム(ゆで)、ゆめしぼ(ゆめしぼ)	449kcal 15.4g 20.2g
26(水)	金平ごはん、ほうれん草のしらす和え、みそ汁、オレンジ、お茶	かっぱえびせん、まめびよ(コア味)	しらす干し、生揚げ、みそ(米) 赤色辛みそ、かつお節	米・精白米、ごま油、三温糖、ごま(白)、むき	にんじん、ほうれんそう、もやし(緑豆)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきたけ、オレンジ(パレンシア)	426kcal 12.1g 11.1g
27(木)	バターロールパン、鶏のからあげ、かぼちゃのごまマヨネーズ、スープ、牛乳	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳、ベーコン(豚)、牛乳(普通牛乳)	バターロールパン、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、はるさめ、コーンフレーク	しょうが、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	612kcal 23.0g 29.2g
28(金)	黒糖ロールパン、鮭のフライ、オーロラソース、せん野菜、トマト、カレースープ、牛乳	棒アイス	さけ、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬)フレーク、ホワイト、ソーゼージ(ウインナー)、牛乳	黒糖ロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(卵黄型)	きゅうり、大根、とうもろこし(ホルカーネル)、トマト、にんじん、たまねぎ、パセリ	494kcal 29.7g 23.7g
29(土)	ミートスパゲティ、ポパイサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ツナ缶(油漬)フレーク、ホワイト、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフトタイプ)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし(ホルカーネル)	552kcal 19.7g 20.2g
31(月)	食パン、コロッケ、マカロニサラダ、トマト、ミルクスープ、牛乳	小豆バタースティックパン	いかの香味揚げ、ハム(ロース)、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳	食パン、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)、すりいりごま、じゃがいも、小豆バタースティックパン	ほうれんそう、トマト、たまねぎ、にんじん、とうもろこし(ホルカーネル)、パセリ	536kcal 19.6g 20.0g

月平均栄養価 エネルギー 500kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.4g

★マークの付いている日は、七分付き玄米の日です。

☆今月は夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します！お楽しみに♪

☆6日のおやつはフルーツパフェです！フルーツにアイスをのせて食べます。

※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。