

平成30年 8月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ぎせい豆腐 もやしの旨煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) パインアップル	三温糖/大豆油/ごま油 /せんべい	木綿豆腐/たまご/鶏ひき肉/豚肉(薄切り)/ 米みそ(淡色辛みそ)/牛乳	にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/切りみつば/サラダ菜/もやし/えのきたけ/ キャベツ/玉葱/パインアップル	牛乳 おかし
2 木	鶏肉の甘辛焼き ブロッコリーの塩炒め 千切りキャベツ 豆腐と青梗菜のスープ ヨーグルト	三温糖/大豆油/せんべい	鶏胸肉/ベーコン/木綿豆腐/わかめ/ソファール	ねぎ/にんじん/ぶなしめじ/ とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ブロッコリー/キャベツ/チンゲンツァイ/きになる野菜	飲む野菜と果実 おかし
3 金	ほっけ焼き 高野豆腐と豚肉の煮物 ミニトマト みそ汁(じゃが芋・わかめ) オレンジ	じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/凍り豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ブロッコリー/にんじん/ミニトマト/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
4 土	流しそうめん チーズ バナナ	そうめん・ひやむぎ(乾)/ 果汁100%ゼリー/せんべい	魚肉ソーセージ/うずら卵(水煮缶詰)/焼き竹輪/ キャンディーチーズ/牛乳	きゅうり/ミニトマト/しょうが/こねぎ/バナナ	牛乳 おかし
6 月	ひき肉納豆 きゅうりのあちら漬け なすと卵のすまし汁 すいか	大豆油/三温糖/塩せんべい	ひき割り納豆/豚ひき肉/ たまご/ジョア	にんじん/玉葱/ほうれんそう/ きゅうり/かぶ/しょうが/なす/すいか	牛乳 おかし
7 火	豚肉とピーマンの炒め物 もやしときゅうりのナムル みそ汁(豆腐・わかめ) ヨーグルト	かたくり粉/三温糖/ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牧場の朝ヨーグルト/牛乳	玉葱/たけのこ(ゆで)/青ピーマン/赤ピーマン/しょうが/もやし/きゅうり/にんじん/ミニトマト	牛乳 おかし
8 水	鶏肉の涼味漬け おからサラダ モロヘイヤスープ グレープフルーツ	かたくり粉/大豆油/三温糖/じゃがいも/マヨネーズ/マカロニ	鶏成鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/たまご/しらす干し(半乾燥品)/おから/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/レモン/玉葱/セロリー/にんじん/きゅうり/サラダ菜/モロヘイヤ(茎葉)/えのきたけ/グレープフルーツ	牛乳 きなこはイタリアン
9 木	豆腐の中華煮 ブロッコリーのおかかあえ ミニトマト みそ汁(油揚げ・わかめ) オレンジ	ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/うずら卵(水煮缶詰)/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲンツァイ/ブロッコリー/ミニトマト/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
10 金	さんまの梅煮 野菜炒め キュウリ漬け みそ汁(じゃが芋・しめじ) バナナ	三温糖/じゃがいも	さんま/豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	梅(塩漬)/キャベツ/にんじん/もやし/にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/青ピーマン/きゅうり/ぶなしめじ/バナナ/とうもろこし	牛乳 とうもろこし
13 月	コロッケ 千切りキャベツ もやしのナムル みそ汁(豆腐・油揚げ) すいか	ごま油/白ごま(いり)/せんべい	ポテトコロッケ/木綿豆腐/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	キャベツ/もやし/ねぎ/すいか	牛乳 おかし
14 火	肉じゃが ブロッコリーのツナ和え ミニトマト みそ汁(豆腐・わかめ) すいか	大豆油/糸こんにやく/じゃがいも/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/まぐろ缶詰(油漬フル味)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/ブロッコリー/ミニトマト/すいか	牛乳 おかし
15 水	豚肉の生姜焼き グリーンサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜) すいか	大豆油/フレンチドレッシング/じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/ミックスピーズ/米みそ(赤色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	玉葱/しょうが/レタス/きゅうり/にんじん/こまつな/すいか	牛乳 おかし
16 木	ミンチカレー トマトのさっぱり和え すいか	じゃがいも/大豆油/三温糖/ごま油/せんべい	豚ひき肉/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/しょうが/グリーンピース(冷凍)/トマト/きゅうり/レタス/すいか	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	鯖の竜田揚げ ゆで卵とポテトのサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) オレンジ	かたくり粉/大豆油/じゃがいも/三温糖/せんべい	まさば/たまご/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/サラダ菜/なめこ/こねぎ/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
18 土	ツナスバゲッティ かにたまスープ バナナ	マカロニ・スバゲッティ/せんべい	まぐろ缶詰(油漬フル味)/パルメザンチーズ/かに風味かまぼこ/たまご/牛乳	青ピーマン/にんにく/にんじん/玉葱/トマト/トマト缶詰(ジュース)/ねぎ/バナナ	牛乳 おかし
20 月	豚肉の南部揚げ 春雨ソテー コロコロ人参 みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	黒ごま(いり)/かたくり粉/大豆油/普通はるさめ(乾)/せんべい	豚肉(薄切り)/ベーコン/たまご/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/レタス/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
21 火	マーボーなす 竹輪きゅうり みそ汁(エノキ・しめじ) すいか	かたくり粉/マヨネーズ(全卵型)/さつまいも/三温糖	てんめんじゃん/豚ひき肉/焼き竹輪/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/寒天	なす/玉葱/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/ぶなしめじ/えのきたけ/すいか	牛乳 芋ようかん
22 水	タンドリーチキン マカロニサラダ 千切りキャベツ 夕顔のスープ バナナ	マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/かたくり粉/せんべい	鶏肉モモ/ブルガリアヨーグルト/ロースハム/絹ごし豆腐/牛乳	玉葱/にんにく(りん茎)/にんじん/きゅうり/キャベツ/ゆうがお/オクラ/バナナ	牛乳 おかし
23 木	鯖のみそマヨ焼き 厚揚げと豚肉の炒め煮 みそ汁(なす・油揚げ) パインアップル	マヨネーズ(全卵型)/ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい	塩ざけ 40g/米みそ(赤色辛みそ)/豚肉(薄切り)/生揚げ/油揚げ/牛乳	玉葱/サラダ菜/青ピーマン/しょうが/なす/パインアップル	牛乳 おかし
24 金	ほたてごはん ヘルシーミートローフ マッシュポテト 塩ブロッコリー ミニトマト もずくスープ、メロン	水稲穀粒(精白米)/三温糖/パン粉(乾燥)/大豆油/じゃがいも/有塩バター/コーンスターチ/かーさんケット	ほたてがい(貝柱)/豚ひき肉/牛乳200/たまご/木綿豆腐/もずく(塩蔵、塩抜き)	にんじん/干し椎茸/玉葱/ブロッコリー/ミニトマト/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/オクラ/メロン(温室)/いちごジャム(高糖度)/レモン(果汁、生)	バナナコッタ ビスケット
25 土	磯うどん チーズ ヨーグルト	干しうどん(乾)/三温糖/せんべい	豚ひき肉/わかめ/キャンディーチーズ/ソファール/牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ	牛乳 おかし
27 月	味噌焼肉 キャベツの梅和え わかめと豆腐のすまし汁 パイン缶	ごま油/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/木綿豆腐/わかめ/牛乳	にんじん/ほうれんそう/キャベツ/さやえんどう/梅(塩漬)/切りみつば/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
28 火	夏野菜のチキンカレー 引き昆布のサラダ ミニトマト オレンジ	せんべい	鶏肉モモ/引き昆布/牛乳	にんじん/国産かぼちゃ(冷凍)/なす/玉葱/トマト/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かぶ/レタス/ミニトマト/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
29 水	オクラ納豆 厚揚げとピーマンの甘酢炒め みそ汁(キャベツ、わかめ) ヨーグルト	ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい	ひき割り納豆/生揚げ/わかめ/米みそ(淡色辛みそ)/牧場の朝ヨーグルト/牛乳	オクラ/玉葱/青ピーマン/キャベツ	牛乳 おかし
30 木	メンチカツ 千切りキャベツ カラフル和え みそ汁(じゃが芋・えのき) バナナ	マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/せんべい	蒸しかまぼこ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	キャベツ/水菜/たくあん/きゅうり/えのきたけ/バナナ	牛乳 おかし
31 金	鶏肉とうずら卵の煮物 中華きゅうり みそ汁(豆腐・わかめ) 洋ナシ(缶詰)	三温糖/かたくり粉/ごま油/せんべい	鶏肉モモ/うずら卵(水煮缶詰)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/青ピーマン/赤ピーマン/ぶなしめじ/きゅうり/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	413 kcal	タンパク質	19.7 g
	脂 質	19.5 g	食塩相当量	2.9 g

