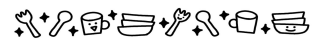




2019年8月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			○は午後おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01木	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏つくねのあんかけ、おくらのおかか和え、ゴールドキウイ	564.9(506.3) 23.1(20.8) 16.2(16.2) 2.1(1.7)	米、○マカロニ、片栗粉、麦、○砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、○ソーゼージ、みそ、かつお節、○牛乳	キウイフルーツ、○玉ねぎ、にんじん、玉ねぎ、おくら、小松菜、○にんじん、○ピーマン、なめこ、ひじき	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、○ソース、酒、和風だし、食塩、○パイオン	牛乳125cc、マカロニナポリタン
02金	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチスープ、タンポポチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	666.8(603.9) 26.6(24.6) 18.6(18.7) 2.2(1.8)	米、○クラッカー、麦、油	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト、○ツナ、○チーズ、ベーコン、○牛乳	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、○ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、トマト、とうもろこし、○ジャム、ニンニク	コンソメ、しょうゆ、食塩、酢、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳125cc、クラッカーサンド(ツナチーズ、ジャム)
05月	中華丼、豆腐スープ、きゅうりの酢の物、すいか	570.4(496.9) 22.0(20.4) 17.1(17.1) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉、麦、○メープルシロップ、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、豆腐、豚肉、○牛乳、○卵、しらす、○牛乳	すいか、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、わかめ、きくらげ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩、中華だし、○ココア、こしょう	牛乳125cc、ホットケーキココア味
06火	ご飯☆麦入り、押麦のスープ、豚肉とトマトのしょうが焼き、きゅうりとコーンのツナサラダ、ヨーグルト	604.5(534.5) 26.0(23.2) 18.6(18.7) 2.7(2.1)	米、○そうめん、麦、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、○卵、ツナ、○なると、○しらす、鶏肉、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、○ミニトマト、とうもろこし、えのき茸、○ねぎ、椎茸	○麦茶、しょうゆ、酒、○めんつゆ、酢、中華だし、食塩、生姜、こしょう	麦茶、そうめん
07水	夏野菜カレー、スッキ二のスープ、切干大根のサラダ、すいか	576.5(528.2) 17.8(17.5) 19.1(19.1) 2.0(1.7)	米、麦、○砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油、ごま	○牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、みそ、○牛乳	すいか、玉ねぎ、かぼちゃ、スッキ二、なす、○バナナ、にんじん、○みかん、きゅうり、○桃、トマト、○キウイ、切干大根、おくら、豆腐、○寒天、ニンニク	カレールウ、ワイン、食塩、コンソメ	牛乳125cc、寒天入りフルーツポンチ
08木	ご飯☆麦入り、とうがんスープ、肉じゃが、ピーマンの鯖ごまあえ、バナナ	660.7(479.0) 23.4(17.3) 22.0(15.1) 2.5(1.5)	米、じゃがいも、しらたき、○ホットケーキ粉、ごま、砂糖、麦、油、○小麦粉	○牛乳、豚肉、○ソーゼージ、さば、○卵、○牛乳、えび、○牛乳	バナナ、冬瓜、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲン菜、とうもろこし、しめじ、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、みりん、酒、酢、中華だし、食塩	牛乳125cc、ウィンナー入り蒸しパン
09金	手作りわかめ御飯、五目みそ汁、かじきのさっぱり甘酢ソース、かぼちゃ、キウイフルーツ	604.1(507.5) 25.7(22.2) 19.4(18.1) 1.8(1.4)	米、○片栗粉、油、○砂糖、ごま	○牛乳、かじき、○豆乳、豆腐、○きな粉、みそ、○牛乳	かぼちゃ、キウイ、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	牛乳125cc、豆乳もち
13火	中華丼、卵スープ、バナナ		米、片栗粉、油、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、しめじ、長ねぎ、きくらげ、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、中華だし、食塩	牛乳、メープルケーキ
14水	冷やしきつねうどん、コールスローサラダ、オレンジ		うどん	油揚げ、ハム、牛乳	きゅうり、ミニトマト、キャベツ、人参、オレンジ	めんつゆ、酒、みりん、マヨネーズ、酢、砂糖、塩	牛乳、青りんごゼリー
15木	ロールパンサンド(ツナ・ウインナー)、コンソメスープ、なし		ロールパン、油	ツナ、ウインナー牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、なし	パイオン、塩、ケチャップ	麦茶、フルーチェ、せんべい
16金	親子丼、豆腐とわかめの味噌汁、バナナ		米	鶏肉、卵、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト	玉ねぎ、干しいたけ、わかめ、バナナ、みかん(缶詰)	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	麦茶、フルーツヨーグルト
19月	人参としらすの御飯、はるさめスープ、豚肉となすのなべしぎ、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ	630.7(551.8) 22.5(20.5) 24.9(22.5) 1.8(1.5)	米、○砂糖、油、春雨、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉、○卵、豆腐、○生クリーム、しらす、○牛乳	なす、オレンジ、小松菜、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、玉ねぎ、とうもろこし、えのき茸	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳125cc、プリンアラモード
20火	ケチャップライス、ABCスープ、カレイのチーズ焼き、切干大根のサラダ、なし	521.8(443.3) 25.5(15.7) 14.2(14.6) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	かれい、鶏肉、鶏肉、○ツナ、チーズ、○卵、○牛乳、竹輪	梨、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ブロッコリー、切干大根、ピーマン、○玉ねぎ	ケチャップ、酢、パイオン、食塩、○パセリ粉、こしょう	牛乳125cc、ツナパン
21水	ご飯☆麦入り、野菜スープ、ポークビーンズ、ブロッコリーの ごまあえ、すいか	651.8(570.0) 20.6(18.9) 18.8(18.1) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○オートミール、○バター、○砂糖、麦、ごま、油、砂糖	○牛乳、豚肉、大豆、○卵、○牛乳	すいか、玉ねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ、○干しぶどう、おくら、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	牛乳125cc、オートミールクッキー
22木	ご飯☆麦入り、味噌汁、豚肉のBBQソース、青菜のきつね和え、なし	581.1(531.9) 22.6(21.4) 14.0(15.0) 1.9(1.6)	米、○白玉粉、○小麦粉、○油、麦、○オリーブ油、三温糖、砂糖	豚肉、○牛乳、○豆腐、○卵、油揚げ、かつお節	梨、小松菜、玉ねぎ、りんご、ピーマン、にんじん、ねぎ、わかめ、○青のり	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、生姜、にんにく、○食塩	牛乳125cc、豆腐ボンテケージョ
23金	ご飯☆麦入り、みそ汁、さわらどりと人参の煮物、豆腐のサラダ、りんご	659.6(580.5) 28.1(24.4) 26.6(24.2) 2.7(2.1)	米、○ホットケーキ粉、○油、麦、油、○小麦粉、砂糖	○牛乳、さわら、○ソーゼージ、豆腐、○卵、豚肉、○牛乳、みそ	りんご、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、もやし、ごぼう、ピーマン、ピーマン、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、酒、酢、食塩	牛乳125cc、アメリカンドッグ
26月	ビビン麺、とうがん汁、豆腐のコーンみそ焼き、プチゼリー	635.0(566.7) 27.4(24.6) 20.8(20.1) 3.6(2.9)	そうめん、○米、ひとくちFeiどうゼリー、片栗粉、砂糖、○油、ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚肉、○豚肉、卵、みそ、○牛乳	冬瓜、もやし、にんじん、ねぎ、○玉ねぎ、大根、○にんじん、とうもろこし、○ピーマン、しょうが、ニンニク、○青のり	だし汁、○酒、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳125cc、チャーハン
27火	ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の甘酢煮、きゅうりの昆布あえ、オレンジ	556.2(483.3) 20.2(18.2) 14.8(14.7) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、片栗粉、麦、砂糖、ごま油	○牛乳、○豆乳、鶏肉、○あずき、みそ、○きな粉、油揚げ、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、ピーマン、ねぎ、えのき茸、昆布、○かんでん	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳125cc、豆乳ゼリー
28水	ご飯☆麦入り、すまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、厚揚げのそぼろ煮、キウイフルーツ	692.3(609.8) 33.7(29.2) 24.9(23.4) 2.7(2.2)	米、○焼そばめん、砂糖、油、片栗粉、麦、○ごま油	○牛乳、厚揚げ、鮭、豚肉、○豚肉、みそ、○えび、○牛乳	キャベツ、キウイ、にんじん、○キャベツ、玉ねぎ、○小松菜、小松菜、○もやし、しめじ、○ピーマン、えのき茸、グリーンピース、○青のり	だし汁、○ソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳125cc、焼きそば
29木	冷やし中華、おくらスープ、鶏のから揚げ、シューマイ、揚げなす、すいか	606.7(548.0) 24.9(23.1) 22.8(21.7) 3.5(2.9)	中華めん、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏肉、○ヨーグルト、○卵、○生クリーム、ハム、かまぼこ、○ゼラチン	すいか、なす、○オレンジジュース、きゅうり、○オレンジ、にんじん、玉ねぎ、もやし、おくら、さやいんげん、しょうが、ニンニク	○麦茶、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳125cc、ムース
30金	ご飯☆麦入り、みそ汁、肉豆腐、チンゲン菜のしらすサラダ、なし	573.2(517.6) 25.4(23.3) 19.1(18.9) 2.5(2.0)	米、砂糖、麦、油、○三温糖、○バター	○牛乳、豆腐、豚肉、○さば、みそ、しらす、○牛乳	梨、チンゲン菜、○トマト、○玉ねぎ、玉ねぎ、○にんじん、なす、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ、○ピーマン、にんじん、えのき茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、○カレールウ、酢、○ソース、みりん、○にんにく、○生姜、食塩	牛乳125cc、鯖カレー

* 吉川産米を使用しております。

* 献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください★