



2017年 8月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー 上:以上児	たんぱく質 下:未満児	脂質	
1	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	どりのみぞれ煮 もやしとハムのサラダ 枝豆	フルーツヨーグルト	鶏肉 大根 ねぎ もやし きゅうり ハム しょうが 枝豆 / ヨーグルト(スキムミルク) ABCマカロニ 玉葱 人参 トマト缶 ベーコン / パナナ ストロベリーソース	523	19.7	13.1	
							432	15.8	12.1	
2	水	やさしいジュース	ごはん	豚と夏野菜のみそ炒め さつま揚げの煮物 キャベツサラダ 牛乳	オレンジゼリー	豚肉 ビーマン なす 玉葱 みそ さつま揚げ キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング オレンジゼリーの素 みかん缶 オレンジジュース	544	20.6	15.1	
							488	17.3	13.0	
3	木	ミルク	ごはん	かれのいのバターしょうゆ焼き 白和え トマト みそ汁	牛乳 おかずマフィン	かれのい バター 豆腐 ひじき 人参 いんげん こんにゃく ごま トマト / ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ 鶏 切干大根 ねぎ 豚挽き肉 にんにく	559	25.0	16.1	
							452	22.9	11.6	
4	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	切干大根のちぢみ風玉子焼き 人参グラッセ わかめときゅうりの塩ナムル ミルクスープ	牛乳 お菓子	人参 バター きゅうり わかめ ごま じゃがいも 玉葱 コーン缶 ベーコン スキムミルク	544	19.6	18.9	
							427	14.7	14.1	
5	土			冷やし中華 オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 きゅうり トマト ハム 卵 冷やし中華のタレ ごま オレンジ	563	17.5	13.0	
							418	12.9	9.4	
7	月	ポカリ	ごはん	トマトポークカレー 和風コーンスローサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	すいか	じゃがいも 人参 玉葱 トマト缶 豚肉 カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬 パン缶 / すいか	586	15.2	16.0	
							536	12.7	13.7	
8	火	やさしいジュース	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ ポテトサラダ 牛乳	むぎ茶 杏仁豆腐	ハムカツ ソース キャベツ ソース じゃがいも きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ 杏仁豆腐 ストロベリーソース	547	16.8	16.1	
							490	14.3	13.8	
9	水	ミルク	ごはん	さほのみそ煮 切干大根のナムル いんげん トマトと卵のスープ	牛乳 シュガートースト	さほ みそ しょうが 切干大根 きゅうり 人参 ごま いんげん マヨネーズ トマト 卵 キャベツ / 食パン マーガリン	594	26.5	20.4	
							480	24.1	15.1	
10	木	ほうじ茶	ごはん	しょうまい かぼちゃの煮物 もやしとわかめのサラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	しょうまい かぼちゃ もやし きゅうり 人参 わかめ ハム	552	15.7	13.1	
							432	12.8	11.8	
11	金	山の日								
12	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 きゅうり もやし コーン缶 ハム ラーメンスープ バナナ	555	15.2	12.6	
							411	11.0	9.0	
14	月	むぎ茶	ごはん	肉団子の甘辛煮 ナポリタン キャベツの塩もみ 牛乳	オレンジジュース お菓子	肉団子 スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ キャベツ	561	16.3	15.9	
							439	13.4	14.0	
15	火	ほうじ茶	ごはん	鮭フレークの玉子焼き 切干大根の煮物 きゅうりとチーズのおかか和え 牛乳	りんごジュース お菓子	卵 鮭フレーク 玉葱 牛乳 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ きゅうり チーズ かつお節	517	17.4	13.3	
							403	14.4	11.9	
16	水	むぎ茶	ごはん	ぎょうざ かぼちゃサラダ 枝豆 牛乳	オレンジジュース お菓子	ぎょうざ かぼちゃ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 枝豆	577	16.1	16.2	
							452	13.2	14.2	
17	木	飲むヨーグルト	ごはん	どりの甘酢和え ゆで卵 春雨の中華和え 牛乳	ほうじ茶 むしぼん	鶏肉 玉葱 ビーマン パプリカ 卵 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま ミックス粉 スキムミルク ストロベリーソース チーズ	594	21.8	19.7	
							555	21.6	17.3	
18	金	ミルク	わかめごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 トマト わかめスープ バナナ	牛乳 お菓子	豚肉 ねぎ にんにく しょうが ごま キャベツ もやし きゅうり トマト わかめ ねぎ しいたけ うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 しょうが バナナ	533	20.9	22.6	
							444	20.4	17.2	
19	土			冷やしためきうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 しょうが バナナ	542	15.2	9.9	
							402	10.8	7.0	
21	月	ヤクルト	ごはん	ハヤシライス バターコーン わかめサラダ みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 クリームパン	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 じゃがいも ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター きゅうり わかめ 青じそドレッシング みかん缶 / クリームパン	528	15.3	17.3	
							468	13.5	14.8	
22	火	やさしいジュース	ごはん	コロツケ 千切りキャベツ マカロニサラダ 牛乳	むぎ茶 ぶどう ハッピーターン	コロツケ ソース キャベツ ソース マカロニ きゅうり 人参 ハム コーン缶 マヨネーズ ぶどう	508	12.6	13.9	
							466	11.1	12.3	
23	水	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ たくあん ほうじ茶	牛乳 マカロニあべかわ	豆腐 豚挽き肉 ねぎ 人参 にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり コーン缶 わかめ ハム たくあん マカロニ きなこ	540	20.3	16.3	
							437	19.1	11.8	
24	木	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鮭のチーズ焼き いんげんとウィンナーの炒め物 キャベツのおかか和え 中華風コンスープ	牛乳 ヨーグルトホットケーキ	鮭 玉葱 バター チーズ 牛乳 いんげん ウィンナー キャベツ かつお節 / ミックス粉 ヨーグルト(スキムミルク) ねぎ 卵 コーン缶 / 卵 牛乳 マーガリン メイプルシロップ	614	29.8	19.7	
							481	22.8	16.0	
25	金	ほうじ茶 きゅうり	鮭ごはん	チキンソテー(トマトソース) かぼちゃのグラッセ きゅうりとなすの酢の物 ふとつばのすまし汁	牛乳 お菓子	鶏肉 トマト缶 玉葱 にんにく ケチャップ かぼちゃ バター きゅうり なす 鮭 三ツ葉 ねぎ	555	21.5	20.6	
							420	16.5	15.9	
26	土			サラダうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり トマト ツナ かつお節 マヨネーズ オレンジ	563	16.0	14.7	
							417	11.6	10.7	
28	月	ポカリ	ごはん	夏野菜カレー コーンスローサラダ 福神漬 もも缶 / 牛乳	カルピス 梨	豚挽き肉 玉葱 なす ビーマン トマト かぼちゃ カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬 もも缶 / カルピス 梨	553	13.7	16.0	
							505	11.4	13.7	
29	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	カジキのマヨネーズ焼き いんげんと人参のごま和え トマト みそ汁	牛乳 ミルククッキー	カジキ マヨネーズ パセリ いんげん 人参 ごま トマト じゃがいも 玉葱 油揚げ みそ / 小麦粉 スキムミルク バター 牛乳	622	23.3	22.9	
							488	17.5	18.6	
30	水	やさしいジュース	ごはん	豚のしょうが焼き ひじきの煮物 キャベツとコーンのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	豚肉 玉葱 しょうが ひじき 人参 油揚げ こんにゃく キャベツ コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイス ブルーベリーソース リッツ	571	20.3	19.0	
							510	17.1	16.1	
31	木	ミルク	ごはん	厚揚げの玉子とじ みそポテト 舟きゅうり ほうじ茶	牛乳 やきそば	卵 厚揚げ 玉葱 人参 みつば しめじ じゃがいも みそ きゅうり 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	510	17.4	13.6	
							412	16.8	9.7	
今月の平均値		以上児: エネルギー: 556 Kcal 未満児: エネルギー: 456 Kcal	たんぱく質: 18.8 g 脂質: 16.4 g	たんぱく質: 15.8 g 脂質: 13.3 g	*以上児も主食を入れた数値です。					

