



# 2018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	たんぱく質	脂質
							上:以上児	下:未満児	上
1	水	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	厚揚げの卵とし じゃがバター キャベツとツナのサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	卵 厚揚げ 玉葱 人参 みつば しめじ じゃがいも バター キャベツ ツナ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング ヨーグルト(スキムミルク) パナナ フルーツソース	541	18.5	15.1
							461	15.7	14.6
2	木	ミルク	ごはん	かれいのパターしよゆ焼き ひじき煮 舟きゅうり みそ汁	むぎ茶 やきそば	かれい パター ひじき 人参 油揚げ さつま揚げ こんにやく きゅうり じゃがいも 玉葱 わかめ みそ / 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	576	22.7	10.7
							487	22.2	8.5
3	金	ほうじ茶 バナナ	鮭ごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 枝豆 卵スープ	牛乳 お菓子	豚ロース ねぎ にんにく しょうが すりごま キャベツ もやし きゅうり 枝豆 卵 ねぎ しいたけ	553	23.2	24.1
							426	17.3	17.8
4	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 冷やし中華スープ オレンジ	513	15.0	10.1
							418	12.9	9.4
6	月	飲むヨーグルト	ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け もち麦/牛乳	すいか	豚挽き肉 玉葱 かぼちゃ ピーマン トマト なす 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 福神漬け もち麦 / すいか	604	15.2	16.3
							564	16.3	14.6
7	火	ミルク	ごはん	いり豆腐 かぼちゃラッセ もやしときゅうりのサラダ 牛乳	ほうじ茶 シュガートースト	豆腐 卵 玉葱 人参 しいたけ 鶏挽肉 かぼちゃ 豆腐 もやし きゅうり ハム 食パン マーガリン グラニュー糖	515	18.8	14.2
							455	12.2	12.2
8	水	やさしいジュース	ごはん	豚と夏野菜のみそ炒め ごきいも キャベツとトマトのサラダ 牛乳	オレンジゼリー	豚肉 なす ピーマン 玉葱 にんにく しょうが みそ じゃがいも キャベツ トマト きゅうり コーン缶 ゼリーの素 オレンジジュース みかん缶	504	17.1	12.3
							456	10.7	10.7
9	木	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	鮭のチーズ焼き 春雨の中華和え いんげんのおかかマヨネーズ トマトと卵のスープ	牛乳 ミルククッキー	鮭 玉葱 パター チーズ 牛乳 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま いんげん マヨネーズ かつお節 トマト 卵 キャベツ / 小麦粉 スキムミルク パター 牛乳	527	22.9	17.0
							471	14	14.0
10	金	むぎ茶	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ スパゲティサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	ハムカツ ソース キャベツ ソース スパゲティ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ	517	11.5	12.6
							413	11.3	11.3
11	土	山の日							
13	月	ほうじ茶	ごはん	肉団子のケチャップ煮 きのこスパゲティ キャベツの塩もみ 牛乳	オレンジジュース お菓子	肉団子 ケチャップ スパゲティ 玉葱 人参 ピーマン しめじ キャベツ	628	18.1	17.9
							484	14.5	15.4
14	火	むぎ茶	ごはん	ぎょうざ かぼちゃサラダ トマト 牛乳	りんごジュース お菓子	ぎょうざ かぼちゃ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ トマト	558	13.0	14.6
							436	10.9	12.9
15	水	ほうじ茶	ごはん	鮭フレークの玉子焼き 切干大根の煮物 キャベツと麩の酢の物 牛乳	オレンジジュース 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 キャベツ 麩	532	18.9	13.3
							404	14.5	11.3
16	木	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ ポテトサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	メンチカツ 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	582	15.5	15.5
							449	12.8	13.2
17	金	ほうじ茶	ごはん	しゅうまい 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	しゅうまい かぼちゃ もやし きゅうり 人参 わかめ ハム	557	15.8	13.2
							431	12.9	11.8
18	土			サラダどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ツナ トマト きゅうり マヨネーズ かつお節 オレンジ	563	16.0	14.7
							417	11.6	10.7
20	月	ポカリ	ごはん	トマトポークカレー 和風コールスローサラダ 福神漬け パイン缶/牛乳	むぎ茶 むしパン	じゃがいも 玉葱 人参 豚こま トマト缶 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け パイン缶 / ミックス粉 スキムミルク ストロベリーソース	589	15.5	18.7
							584	12.9	15.9
21	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ たくあん みそ汁	牛乳 コーンフレーク	豆腐 豚挽き肉 ねぎ にら 人参 にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり コーン缶 ハム わかめ たくあん なす 玉葱 油揚げ みそ / コーンフレーク	569	20.3	16.1
							445	15.1	13.2
22	水	ミルク	ごはん	どりの目酢和え ちくわの煮物 もやしのナムル 牛乳	むぎ茶 ぶどう ビスコ	鶏もも 玉葱 ピーマン ハブリカ ちくわ もやし きゅうり 人参 ごま ぶどう	507	21.3	15.5
							445	21.7	13.2
23	木	やさしいジュース	ごはん	豚の照り焼き じゃがコーン きゅうりとなすの酢の物 ふとみつばのみそ汁	ほうじ茶 クリームパン	豚肉 玉葱 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ きゅうり なす 麩 みつば ねぎ / クリームパン	658	24.2	18.0
							532	18.4	13.3
24	金	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	カジキのマヨネーズ焼き いんげん 人参のごま和え キャベツと豆腐のサラダ ABCトマトスープ	牛乳 お菓子	カジキ マヨネーズ いんげん 人参 ごま キャベツ 豆腐 A B C マカロニ 玉葱 じゃがいも ベーコン トマト缶	539	22.5	20.2
							408	17.3	15.5
25	土			冷やしたぬきうどん 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	545	15.5	10.0
							404	11.1	7.0
27	月	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンバター わかめサラダ みかん缶/牛乳	カルピス 梨	豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマト缶 ハヤシルー ソース スキムミルク 小麦粉 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 / カルピス 梨	501	14.4	12.9
							430	11.7	10.5
28	火	飲むヨーグルト	ごはん	かぼちゃのしモン煮 キャベツとちくわのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	かぼちゃ レモン汁 キャベツ ちくわ マヨネーズ 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイス リッツ チョコスプレー フルーツソース	577	18.8	18.3
							538	19.1	16.1
29	水	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	さばの味噌煮 白和え きゅうりのさっぱり漬け ミルクスープ	牛乳 おかずマフィン	さば みそ しょうが 豆腐 ひじき 人参 いんげん こんにやく ごま きゅうり しょうが コーン缶 玉葱 じゃがいも ベーコン スキムミルク / 牛乳 卵 マヨネーズ	634	28.2	22.6
							494	21.3	18.2
30	木	ミルク	ごはん	切干大根のちぢみ風玉子焼き 人参グラッセ キャベツときゅうりの塩もみ 牛乳	むぎ茶 マカロニあかかわ	卵 切干大根 ねぎ 豚挽き肉 にんにく 人参 バター キャベツ きゅうり マカロニ きなこ	522	19.3	15.8
							423	18.3	11.4
31	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	パンパングー 温野菜 金時豆 野菜スープ	牛乳 お菓子	鶏肉 ねぎ にんにく ごま みそ もやし きゅうり トマト 金時豆 キャベツ 人参 しいたけ ねぎ	529	22.2	19.4
							401	17.2	14.6
今月の平均値		以上児: エネルギー: 555Kcal 未満児: エネルギー: 458Kcal		たんぱく質: 18.6g たんぱく質: 15.8g		脂質: 15.7g 脂質: 13.0g		*以上児も主食を入れた数値です。	

