



# 2019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	質
1	木	ミルク	ごはん	チキンピーズ いんげんのおかかマヨネーズ きゅうりのさっぱり漬け むぎ茶	牛乳 むしぼん	鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 水煮大豆 トマトピューレ ケチャップ いんげん かつお節 マヨネーズ きゅうり しょうが ミックス粉 スキムミルク カルピス	500	16.7	15.1
							405	16.3	10.8
2	金	ほうじ茶 にんじん	ゆかりごはん	切干大根のちみ風玉子焼き 人参クッキー わかめときゅうりの塩ナムル ミルクスープ	牛乳 お菓子	卵 切干大根 ねぎ 豚ひき肉 にんにく 人参 パター きゅうり わかめ じゃがいも 玉葱 コーン缶 ベーコン スキムミルク	549	19.7	18.9
							409	14.5	14.1
3	土			やきそば バナナ	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	559	23.1	23.2
							412	11.4	11.1
5	月	飲むヨーグルト	ごはん	トマトポークカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 クリームパン	じゃがいも 人参 玉葱 豚肉 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 コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / クリームパン	532	15.5	17.9
							395	16.5	15.8
6	火	やさしいジュース	ごはん	コロケ 千切りキャベツ スパゲティサラダ ほうじ茶	牛乳 コーンフレーク	コロケ ソース キャベツ ソース スパゲティ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ コーンフレーク	572	16.2	15.1
							505	12.3	10.9
7	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	親子煮 かぼちゃのグラッセ 春雨サラダ 牛乳	オレンジゼリー	鶏肉 卵 玉葱 人参 なたと みつば かぼちゃ パター 春雨 きゅうり コーン缶 ハム わかめ オレンジゼリーの素 みかん缶	534	16.2	13.6
							483	13.8	13.5
8	木	ミルク	ごはん	さばのみそ煮 いんげんとツナの甘辛煮 きゅうりとなすの酢の物 牛乳	すいか	さば みそ しょうが いんげん ツナ きゅうり なす すいか	547	21.9	13.5
							458	22.4	11.8
9	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 金時豆 わかめスープ やきそばパン	牛乳 お菓子	豚肉 ねぎ しょうが にんにく ごま きゅうり もやし トマト 金時豆 わかめ ねぎ しいたけ	564	23.1	23.2
							481	17.8	17.9
10	土			やきそばパン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	やきそばパン バナナ	534	15.5	14.4
							400	11.0	10.5
12	月			振替休日					
13	火	ほうじ茶	ごはん	鮭フレークの玉子焼き ひじき煮 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 ひじき 人参 こんにゃく 油揚げ きゅうり チーズ かつお節	541	17.2	15.1
							409	14.1	12.5
14	水	むぎ茶	ごはん	ぎょうざ かぼちゃときゅうりのサラダ 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	585	16.1	16.4
							458	13.2	14.4
15	木	ほうじ茶	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	りんごジュース 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	565	15.1	16.1
							442	12.6	14.1
16	金	むぎ茶	わかめごはん	しゅうまい 切干大根の煮物 キャベツサラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	しゅうまい 切干大根 人参 油揚げ しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング	552	15.6	15.3
							436	13.4	13.5
17	土			サンドイッチ バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	ツナ きゅうり マヨネーズ ジャム バナナ	570	16.1	17.8
							400	11.1	12.0
19	月	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーンバター キャベツとツナのサラダ パン缶 / 牛乳	むぎ茶 マカロニあべかわ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ハヤシルウ スキムミルク ソース コーン缶 パター キャベツ ツナ きゅうり 和風ドレッシング パン缶 / マカロニ きな粉	552	17.5	16.0
							540	14.0	13.1
20	火	やさしいジュース	ごはん	かれないバター醤油焼き 白和え トマト ほうじ茶	牛乳 やきそば	かれない パター 豆腐 人参 ひじき いんげん きゅうり ごま トマト 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	660	28.0	17.5
							487	21.3	12.6
21	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	豚と夏野菜のみそ炒め さつま揚げの煮物 もやしとわかめのサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 ビーマン 玉葱 なす みそ さつま揚げ もやし きゅうり わかめ ヨーグルト(スキムミルク) パナナ みかん缶	548	22.3	14.9
							541	18.4	14.4
22	木	ミルク	ごはん	チキンのトマトソース 切干大根のナムル かぼちゃサラダ むぎ茶	牛乳 シュガートースト	鶏肉 玉葱 にんにく ケチャップ トマト缶 切干大根 きゅうり 人参 ごま かぼちゃ チーズ マヨネーズ 食パン マーガリン グラニュー糖	617	23.9	21.6
							466	21.2	15.3
23	金	むぎ茶 にんじん	ゆかりごはん	メンチカツ 千切りキャベツ さっぱりマカロニサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	メンチカツ ソース キャベツ ソース マカロニ きゅうり 人参 ハム なす 玉葱 油揚げ みそ	567	20.1	16.2
							426	14.9	r
24	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1
							412	11.4	11.1
26	月	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	夏野菜カレー 和風コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	カルピス 梨	かぼちゃ 玉葱 ビーマン トマト 豚挽き肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり かつお節 マヨネーズ 福神漬け もも缶 / カルピス 梨	529	13.7	15.7
							498	15.0	14.1
27	火	やさしいジュース	ごはん	豚のしょうが焼き かぼちゃのレモン煮 キャベツとコーンのマヨ和え むぎ茶	牛乳 ミルククッキー	豚肉 玉葱 しょうが かぼちゃ レモン汁 キャベツ コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 スキムミルク パター 牛乳	608	22.2	20.4
							493	16.5	14.9
28	水	飲むヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 春雨の中華和え たくあん 中華風オニオンスープ	むぎ茶 アイスパフェ	豆腐 豚ひき肉 ねぎ 人参 たら にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま たくあん 玉葱 / 卵 小麦粉 スキムミルク 牛乳 アイス カラースプレー ビスケット	509	14.0	15.9
							420	11.3	14.3
29	木	ミルク	ごはん	鮭のチーズ焼き いんげんとウインナーの炒めもの もやしときゅうりのサラダ ほうじ茶	牛乳 おかずマフィン	鮭 玉葱 パター チーズ 牛乳 いんげん ウインナー もやし きゅうり 人参 ハム ミックス粉 卵 小麦粉 ケチャップ	602	28.4	23.3
							499	27.9	17.8
30	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	チキンピカタ みそポテト キャベツと麩の酢の物 ABCトマトスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも みそ キャベツ 麩 ABCマカロニ 玉葱 人参 トマト缶 ベーコン	560	22.0	18.5
							411	15.9	13.4
31	土			冷やしラーメン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 もやし きゅうり コーン缶 ハム 冷やしラーメンスープ オレンジ	602	17.6	12.9
							424	12.2	9.2
今月の平均値							以上児: エネルギー: 562Kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 16.8g	未満児: エネルギー: 451Kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 13.3g	*以上児も主食を入れた数値です。

