



# 2020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	脂質	下：未満児
1	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 ざるラーメンスープ ごま油 オレンジ 牛乳	565	17.6	13.0	
3	月	やさいジュース	ごはん	チキンピーズ 厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ 牛乳	むぎ茶 スイカ お菓子	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 厚揚げ かぼちゃ きゅうり ハム マヨネーズ スイカ	609	19.9	18.1	
4	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のチーズ焼き 白和え キャベツともやしの酢の物 にらと卵のみそ汁	牛乳 コーンフレーク	鮭 玉葱 チーズ バター 牛乳 豆腐 人参 ひじき ごんにやく ごま キャベツ もやし 卵 にら ねぎ みそ / コーンフレーク	573	28.9	16.9	
5	水	ポカリ	ごはん	チンジャオロース スパゲティサラダ 枝豆 牛乳	むぎ茶 フルーチェ	豚肉 ビーマン 赤ビーマン 人参 菊水煮 じゃがいも しょうが オイスターソース スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ 枝豆 フルーチェ 牛乳 バナナ	532	18.1	15.7	
6	木	ミルク	ごはん	とりの照り焼き マッシュポテト ツナサラダ かぶとじめじのスープ	牛乳 シュガートースト	鶏肉 じゃがいも バター 牛乳 ツナ きゅうり 人参 ハム セロリ ごま油 かぶ かつおの葉 しめじ / 食パン マーガリン	627	25.1	22.7	
7	金	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 金時豆 わかめスープ	牛乳 お菓子	豚肉 ねぎ しょうが にんにく ごま ごま油 キャベツ もやし トマト 金時豆 わかめ しいたけ ねぎ	557	21.9	22.6	
8	土			冷したぬきうどん 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 牛乳	545	15.5	10.0	
10	月	山の日								
11	火	ほうじ茶	ごはん	きょうざ 切り干し大根の煮物 キャベツサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	きょうざ 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	528	12.5	13.5	
12	水	むぎ茶	ごはん	鮭フレークの玉子焼き 春雨の中華和え もやしとさっぱりナムル 牛乳	オレンジジュース お菓子	卵 玉葱 鮭フレーク 牛乳 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 もやし ねぎ しょうが	598	23.8	17.3	
13	木	ほうじ茶	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	576	15.3	14.9	
14	金	むぎ茶	鮭ごはん	肉団子の旨辛煮 きのこスパゲティ キャベツのごま和え 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 しめじ えのき ベーコン キャベツ ごま	689	21.6	23.3	
15	土			焼きそば 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 牛乳	567	14.9	15.3	
17	月	やさいジュース	ごはん	夏野菜カレー 和風コールスローサラダ 福神漬け バナナ缶 / 牛乳	ほうじ茶 お菓子	かぼちゃ 玉葱 ビーマン トマト なす 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 バナナ缶 / 梨	534	15.1	18.4	
18	火	りんごジュース	ごはん	とりのとろ煮 みそポテト 切干大根のナムル 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 玉葱 しめじ バター にんにく ケチャップ トマトピューレ じゃがいも みそ 切干大根 もやし 人参 ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ みかん缶	553	19.7	15.8	
19	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	かき平のマヨネーズ焼き いんげん 人参のごま和え トマト豆腐のサラダ 中華風コンソープ ブルジョア焼肉 人参グラッセ きゅうりとさっぱり漬け 牛乳	牛乳 ミルククッキー	かき平 マヨネーズ いんげん 人参 ごま キャベツ トマト 豆腐 ごま油 卵 ねぎ グラムコーン缶 / バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 豚肉 玉葱 もやし にら エリンギ ごま ごま油 人参 バター きゅうり しょうが 杏仁豆腐 もも缶	666	24.7	27.4	
20	木	ミルク	ごはん	コロケ 千切りキャベツ ツナコーンのマカロニサラダ ミルクスープ サラダうどん オレンジ 牛乳	むぎ茶 杏仁豆腐	コロケ キャベツ ソース マカロニ きゅうり ツナ コーン缶 マヨネーズ かぼちゃ 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク 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 牛乳	522	16.9	12.4	
21	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	とりの甘酢和え さつま揚げの煮物 春雨サラダ わかめ茶	牛乳 ミニクリームパン	鶏肉 玉葱 ビーマン 赤ビーマン さつま揚げ 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム ミニクリームパン	555	22.9	17.7	
24	月	飲むヨーグルト	ごはん	かれないバター醤油焼き ひじきの煮物 トマト 田舎汁	牛乳 おふろasuk	かれない バター ひじき 人参 油揚げ ごんにやく トマト ごぼう ねぎ かぼちゃ しめじ 鶏肉 豆腐 みそ / 麩 マーガリン	519	25.9	14.5	
25	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のカレー風しょうが焼き じゃがいもの甘煮 もやしサラダ 牛乳	むぎ茶 アイスワフェ	豚肉 玉葱 しょうが カレー粉 じゃがいも もやし きゅうり 人参 ハム ごま油 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク アイス リッツ カラースプレー	544	20.7	14.9	
26	水	やさいジュース	ごはん	親子煮 いんげんとツナの旨辛煮 きゅうりとなすの酢の物 ほうじ茶	牛乳 むしばん	卵 鶏肉 玉葱 人参 なた豆 みつば いんげん ツナ きゅうり なす ミンク粉 スキムミルク カルピス	557	20.0	17.9	
27	木	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃのレモン煮 キャベツともやしのおかか和え 中華風オニオンスープ	牛乳 お菓子	豆腐 人参 ねぎ にら 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 かぼちゃ レモン汁 キャベツ もやし かつお節 玉葱 小葱	519	18.7	17.5	
28	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	きのこスパゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン バナナ	416	14.1	13.0	
29	土			トマトチキンカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 ぶどう お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 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 / ぶどう	565	17.3	16.9	
30	日						403	11.9	12.4	
31	月	ポカリ	ごはん	とりの甘酢和え さつま揚げの煮物 春雨サラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 ぶどう お菓子	鶏肉 玉葱 ビーマン 赤ビーマン さつま揚げ 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム ミニクリームパン	514	14.4	17.1	
		今月の平均値	以上児： エネルギー： 566 Kcal 未満児： エネルギー： 454 Kcal	たんぱく質： 19.5 g たんぱく質： 15.1 g	脂質： 17.1 g 脂質： 13.3 g				*以上児も主食を入れた数値です。	

