



2021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
2	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚のしょうが焼き みそポテト キャベツとトマトのサラダ ほうじ茶	牛乳 むしぼん	豚肉 玉葱 しょうが じゃがいも みそ キャベツ トマト コーン缶 ごま油 ミックス粉 スキムミルク カルピス	554	22.4	14.4
							459	18.8	10.2
3	火	やさしいジュース	ごはん	ひのり酢和え かぼちゃの白煮 もやしとハムの和え物 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 玉葱 ビーマン 赤パプリカ かぼちゃ もやし きゅうり ハム ごま油 ヨーグルト(スキムミルク) パナナ バイン缶	544	21.2	13.2
							464	16.5	10.6
4	水	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ちくわの煮物 きゅうりのさっぱり漬け 洋風豚汁	牛乳 ミルクスコーン	鮭 玉葱 マヨネーズ ちくわ きゅうり しょうが 大根 キャベツ 人参 豆腐 豚肉 ケチャップ みそ / バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク	606	28.9	20.2
							453	20.4	15.4
5	木	ミルク	ごはん	豚の旨辛煮 厚揚げと人参の煮物 イタリアンパゲティサラダ むぎ茶	牛乳 ホットケーキ	豚肉 玉葱 しんじけ 白滝 厚揚げ 人参 スパゲティ きゅうり トマト コーン缶 ハム イタリアンパゲティ ミックス粉 卵 牛乳 マーガリン メープルシロップ	548	20.2	15.0
							428	18.7	10.1
6	金	ほうじ茶 きゅうり	ゆかりごはん	ひのり(パン)焼き いんげんのおかかマヨネーズ ツナサラダ 中華スープ	牛乳 お菓子	鶏肉 パセリ 粉チーズ パン粉 いんげん かつお節 マヨネーズ ツナ きゅうり 人参 わかめ ごま油 もやし たら かつおの皮	584	24.0	24.8
							402	16.5	16.8
7	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	641	19.1	15.6
							432	12.8	10.3
9	月	山の日							
10	火	むぎ茶	ごはん	肉団子のケチャップ炒め きのこス(ゲティ) キャベツサラダ 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 しめじ えのき ベーコン キャベツ きゅうり ハム 和風ドレッシング	558	18.0	20.0
							416	13.8	15.4
11	水	ほうじ茶	ごはん	ぎょうざ ひじきの煮物 もやしときゅうりのごま酢和え 牛乳	ぶどうジュース お菓子	ぎょうざ ひじき 人参 油揚げ しんじけ もやし きゅうり わかめ ごま	604	15.1	16.9
							456	11.9	13.4
12	木	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ 和風ポテトサラダ	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 人参 きゅうり ちくわ 塩昆布 マヨネーズ	566	14.2	15.4
							415	11.2	12.2
13	金	ほうじ茶	わかめごはん	鮭フレークの玉子焼き 春雨の中華和え 枝豆 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 きゅうり 人参 コーン缶 ハム ごま ごま油 枝豆	588	23.0	16.7
							439	18.0	13.2
14	土			やきそばパン バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	やきそばパン バナナ	556	14.5	15.7
							408	10.3	11.0
16	月	むぎ茶	ごはん	しゅうまい 切干大根の煮物 わかめときゅうりの酢の物 牛乳	りんごジュース お菓子	しゅうまい 切干大根 人参 油揚げ しんじけ わかめ きゅうり	553	14.3	14.4
							406	11.2	11.5
17	火	ポカリ	ごはん	夏野菜カレー 和風コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 ミニクリームパン	かぼちゃ 玉葱 ビーマン なす トマト 豚挽き肉 カレールウ スキム 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け みかん缶 / ミニクリームパン	510	15.0	15.8
							496	11.7	12.5
18	水	ミルク	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ さっぱりマカロニサラダ むぎ茶	牛乳 コーンフレーク	ハムカツ ソース キャベツ ソース マカロニ 人参 きゅうり コーン缶 玉葱 ごま油 コーンフレーク	509	15.0	11.5
							401	15.1	7.7
19	木	やさしいジュース	ごはん	ひのりみぞれ煮 人参グラッセ もやしときゅうりのサラダ たらと卵のみそ汁	ほうじ茶 すいか お菓子	鶏肉 大根 しょうが 人参 バター もやし きゅうり ハム ごま油 卵 たら ねぎ みそ / すいか	504	18.1	17.3
							409	13.1	12.2
20	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	かじきの照り焼き コーンの白和え トマト ミルクスープ	牛乳 お菓子	かじき 豆腐 ひじき コーン缶 こんにやく ごま トマト かぼちゃ 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン	573	24.4	18.0
							415	17.3	12.1
21	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	669	20.9	22.1
							452	14.1	14.9
23	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス コーンバター キャベツとハムのサラダ もも缶 / 牛乳	ほうじ茶 ぶどう お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 しめじ ツナ トマト缶 ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター キャベツ ハム マヨネーズ ごま油 もも缶 / ぶどう	543	13.8	19.7
							487	14.5	15.9
24	火	むぎ茶 ピスコ	ごはん	切干大根のちみ風玉子焼き いんげん 人参のごま和え もやしとわかめのサラダ 牛乳	カルピス オレンジゼリー	卵 切干大根 ねぎ 豚挽き肉 ごま油 にんにく いんげん 人参 ごま もやし きゅうり わかめ ごま油 オレンジゼリーの素 オレンジジュース みかん缶	508	15.6	11.6
							414	12.5	11.3
25	水	やさしいジュース	ごはん	さばの塩焼き さつま揚げの煮物 なすときゅうりの酢の物 野菜スープ	ほうじ茶 アイスパフェ	さば さつま揚げ なす きゅうり じゃがいも キャベツ 玉葱 人参 ウインナー / ブルーベリーソース リッツ	606	21.8	22.1
							488	16.7	16.1
26	木	ミルク	ごはん	ホイコーロー かぼちゃグラッセ きゅうりとかぶの塩もみ むぎ茶	牛乳 おかずマフィン	豚肉 玉葱 キャベツ ビーマン しょうが にんにく みそ ごま油 かぼちゃ バター きゅうり かぶ ミックス粉 卵 牛乳 ケチャップ 玉葱 ツナ マヨネーズ	553	20.4	15.9
							431	18.9	10.7
27	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	クワドリーチキン こぶきいも 春雨サラダ みそ汁	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 玉葱 ヨーグルト(スキムミルク) カレー粉 ケチャップ じゃがいも 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 ハム 豆腐 なめこ ねぎ みそ	565	22.7	20.6
							403	16.2	14.4
28	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	660	20.2	17.5
							450	13.5	12.0
30	月	ポカリ	ごはん	トマトチキンカレー コールスローサラダ 福神漬け バイン缶 / 牛乳	むぎ茶 梨 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 バイン缶 / 梨	528	14.2	17.3
							516	11.3	14.0
31	火	やさしいジュース	ごはん	マーボー豆腐 コーン入りマッシュポテト もやしときゅうりのおかか和え ほうじ茶	牛乳 シュガートースト	豆腐 豚挽き肉 人参 たら ねぎ にんにく しょうが みそ ごま油 じゃがいも コーン缶 バター 牛乳 もやし きゅうり かつお節 食パン マーガリン	612	19.9	22.1
							475	13.9	15.1
今月の平均値		以上児:	エネルギー: 570 Kcal	たんぱく質: 19.1 g	脂質: 17.4 g				
		未満児:	エネルギー: 441 Kcal	たんぱく質: 14.8 g	脂質: 12.8 g				

* 以上児も主食を入れた数値です。

