

# 8月献立表

宝光保育園

日 曜	献立名	食 食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			食塩(g)	0~2歳 3~5歳
1 木	ナチュラルパン 鶏肉のトマト煮込み にんじんときゅうりのマリネ 野菜スープ フルーツ	若鶏もも	ナチュラルパン じゃがいも オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト トマトホール 缶詰 にんじん きゅうり パセリ セロリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ	牛乳 南瓜の煮物	牛乳 手作りスポンジケーキ バナナ	508	601
							18.2	19.5
							1.5	1.9
2 金	ごはん マグロの甘酢あえ 青梗菜ともやしの和え物 枝豆のそのままみそ汁 フルーツ	きはだ 淡色辛みそ	精白米 片栗粉 調合油 砂糖	たまねぎ パセリ りょくとうもやし チンゲンサイ えだまめ にんにく フルーツ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ハムカツサンド	520	601
							27.0	30.1
							1.7	2.3
3 土	すみれ組 dayキャンプ	若鶏もも ワインナーソーセージ	はいが米 片栗粉 大豆油 フライドポテト 果物ゼリー	にんにく しょうが きゅうり	牛乳 バナナ	ゼリー せんべい	584	673
							22.4	24.0
							2.1	2.2
5 月	ごはん 豚肉のスタミナ炒め にんじんとたらこのサラダ みそ汁 フルーツ	ぶたもも ぶたばら たらこ 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 砂糖 ごま油 マヨネーズ	たまねぎ だいこん なら 長ねぎ にんにく にんじん きゅうり なす 長ねぎ フルーツ	リンゴ果汁 チーズ	牛乳 さつま芋スティック	510	584
							17.8	21.2
							1.8	2.1
6 火	磯ごはん チャンブルー 小松菜とえのきのお浸し みそ汁 フルーツ	焼き豆腐 ぶたもも 鶏卵 かつお節 淡色辛みそ	精白米 押麦 三温糖 いりごま ごま油	にんじん 塩わかめ えだまめ りょくとうもやし たまねぎ こまつな えのきだけ だいこん みょうが	牛乳 人参の煮物	牛乳 シュガートースト	503	580
							22.1	25.4
							1.5	1.7
7 水	桐生酵母パン 鶏肉のインド焼き じゃが芋とコーンのサラダ いんげんのガーリックソテー ビーフンスープ	若鶏もも	桐生酵母パン 調合油 じゃがいも マヨネーズ ピーフン	トマトケチャップ レーズン コーン缶 長ネギ さやいんげん りょくとうもやし にんにく きくらげ しょうが	牛乳 スティックきゅうり	かき氷 せんべい	497	572
							16.8	17.2
							2.0	2.4
8 木	華色冷麦 かしわ天 きゅうりとかぶのレモン漬け ヨーグルト	若鶏むね 鶏卵 ヨーグルト	冷麦 いりごま 薄力粉 片栗粉 大豆油 砂糖	しょうが きゅうり かぶ かぶの葉 レモン りしりこんぶ	牛乳 じゃが芋の甘煮	牛乳 焼きおにぎり	509	595
							22.2	29.1
							2.0	2.5
9 金	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 五目納豆 ほうれん草の磯辺あえ みそ汁	ぶたロース 淡色辛みそ 納豆 しらす干し 油揚げ	精白米 調合油 砂糖	なす 長ねぎ こまつな にんじん 生しいたけ ほうれん草 焼きのり りょくとうもやし あさつき	牛乳 スティックパン	牛乳 黒糖蒸しパン	527	583
							19.0	19.9
							1.5	1.7
10 土	ごはん マーボー豆腐 トマト みそ汁 フルーツ	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ	精白米 調合油 砂糖 片栗粉 ごま油 観世ふ	長ねぎ なら りょくとうもやし しょうが トマト こまつな フルーツ	牛乳 バナナ	オレンジ ゼリー せんべい	494	576
							18.3	20.7
							1.7	2.1
13 火	夏野菜のカレーライス 切り干し大根のサラダ 茹でとうもろこし 牛乳	ぶたひき肉 焼き竹輪 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 押麦 ごま ごま油	たまねぎ にんじん なす セロリー さやいんげん トマト にんにく 切干しだいこん きゅうり スイートコーン	牛乳 クラッカー	お茶 クリスタルゼリー	497	571
							16.2	17.2
							1.1	1.3
14 水	冷やしうどん 人参の天ぷら 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ	油揚げ 鶏卵 しらす干し 鶏ひき肉	冷凍うどん 薄力粉 大豆油 砂糖 片栗粉	塩わかめ りょくとうもやし にんじん とうがん えだまめ しょうが フルーツ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 マカロニのきな粉	492	566
							18.0	19.7
							1.6	1.8
15 木	ごはん 韓国風牛肉の炒めもの たたききゅうり モロッコいんげんのみそ汁 フルーツ	牛もも 牛ばら 淡色辛みそ	精白米 調合油 砂糖 緑豆はるさめ ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 青ピーマン にんじん 生しいたけ きゅうり モロッコいんげん フルーツ	牛乳 大根とツナの煮物	牛乳 味噌田楽	495	572
							18.3	18.3
							1.6	1.8
16 金	ナチュラルパン 鶏肉のトマト煮込み にんじんときゅうりのマリネ 野菜スープ フルーツ	若鶏もも	ナチュラルパン じゃがいも オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんにく トマト トマトホール 缶詰 にんじん きゅうり パセリ ぶなしめじ セロリー フルーツ	牛乳 南瓜の煮物	牛乳 中華おこわ	516	594
							19.2	20.7
							1.5	2.0