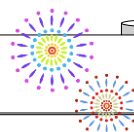




8月予定献立表






令和4年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材	
1	月	身体測定	牛乳	甘辛チキン ブロッコリーサラダ 厚揚げ煮 味噌汁	りんごのケーキ 牛乳	未 以	496 560	18.1 19.7	15.9 16.9	269 227	1.8 2.2	鶏肉・ハム 生揚げ	マヨネーズ 麩	にんにく・パセリ・ブロッコリー・人参・きゅうり コーン・もやし・小松菜
2	火		牛乳	豚肉と大豆の中華煮 ビーフンソテー すいか 味噌汁	わかめおにぎり	未 以	519 582	17.2 18.4	8.7 7.4	164 95	2 2.2	豚肉・大豆 さつまあげ	ごま油・里芋 ビーフン	たけのこ・人参・しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・チンゲン菜 しょうが・ピーマン・すいか・ほうれん草・しめじ
3	水		牛乳	さわらのごまみそ焼き 栄養納豆 舟胡瓜 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 以	499 565	19.7 21.4	13 12.6	202 143	2.1 2.2	さわら・納豆 豚ひき肉	ごま さつまいも	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ
4	木		牛乳	ミートローフ かぼちゃサラダ オレンジ 味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	未 以	663 762	23 25.7	19.1 20.1	260 216	1.9 2.4	豚ひき肉・鶏ひき肉 卵・牛乳・チーズ	パン粉・ごま マヨネーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・コーン・きゅうり・オレンジ 大根・なす・えのき
5	金		牛乳	ソースカツ ツナサラダ バナナ 味噌汁	プリンアラモード	未 以	543 619	19.9 22.1	16.9 17.5	227 174	1.4 2	豚肉・ツナ 生揚げ	油	キャベツ・人参・きゅうり・ブロッコリー・バナナ 玉ねぎ・かぼちゃ
6	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	394 418	9.2 10	4.3 5.1	26 30	1.6 1.7		パン	バナナ ジュース
7	日													
8	月		牛乳	豚丼風煮 わかめサラダ パイン 味噌汁	ツナおにぎり	未 以	552 623	18.5 19.7	14.1 13.8	145 72	1.6 2	豚肉・豆腐	しらたき	玉ねぎ・しめじ・ごぼう・ブロッコリー・カリフラワー コーン・わかめ・パイン・なめこ・人参
9	火		牛乳	さばの生姜煮 ひじきの和風マヨサラダ マーボーナス 味噌汁	おかずマフィン 牛乳	未 以	522 602	21.3 24.2	17.5 19.4	283 245	2 2.3	さば・ハム 油揚げ	マヨネーズ ごま・片栗粉	しょうが・ひじき・小松菜・人参・なす・玉ねぎ にんにく・ごぼう・万能ねぎ
10	水		牛乳	肉じゃが 春雨サラダ 金時豆 味噌汁	フルーツボンチ ウエハース	未 以	490 546	12.6 12.8	8.8 7.4	149 72	1.8 1.9	豚肉・ハム 金時豆	しらたき・ごま じゃがいも・はるさめ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・もやし えのき・モロヘイヤ
11	木			山の日										
12	金		牛乳	ハヤシライス 韓国風サラダ オレンジ 野菜ジュース	あんドーナツ 煎餅	未 以	517 579	11.3 11	13 12.7	128 50	2 2.4	豚肉	ごま油	玉ねぎ・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく キャベツ・きゅうり・人参・コーン・のり・オレンジ
13	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	423 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.9 2.3		パン	バナナ・ジュース
14	日													
15	月		牛乳	野菜肉みそ ブロッコリーのツナ和え グレープフルーツ 味噌汁	あんぱんまんせんべい ジュース	未 以	491 547	17.3 18.8	13.8 13.6	137 61	1.4 1.7	豚ひき肉 ツナ	ごま油 片栗粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・もやし コーン・グレープフルーツ・わかめ・チンゲン菜
16	火		牛乳	豚肉の南部風煮 切干大根煮 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁	サッポロポテト	未 以	414 451	14.6 15	11 9.9	166 97.3	1.7 2.1	豚肉・油揚げ	ごま	人参・玉ねぎ・ごぼう・しめじ・切り干し大根 しいたけ・きゅうり・わかめ・なす・小松菜
17	水		牛乳	ブラウンシチュー チキンナゲット コールスロー チーズ	たいやき	未 以	566 641	14.3 14.8	18.8 19.9	126 47	1.5 1.8	豚肉・ツナ チーズ	じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり
18	木		牛乳	鮭のタンドリー風 キャベツのシーザーサラダ バナナ 味噌汁	菜めしおにぎり	未 以	529 595	16.9 17.9	9.5 8.3	141 66	1.4 1.5	鮭・ベーコン	パン粉 さつまいも	にんにく・キャベツ・コーン・きゅうり・人参 バナナ・しめじ
19	金		牛乳	鶏肉の香味焼き フレンチサラダ がんもの煮物 味噌汁	ぼうしパン 牛乳	未 以	559 632	21.8 24.1	18.4 19.5	245 196	1.7 2	鶏肉 がんも	ごま油・ごま マヨネーズ・麩	にんにく・しょうが・ブロッコリー・カリフラワー コーン・人参・キャベツ
20	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	458 498	11.6 12.9	4.5 5.3	39 46	2.2 2.3		パン	バナナ・ジュース
21	日													
22	月		牛乳	チキンのケチャップ煮 枝豆サラダ オレンジ コーンスープ	メープルマフィン 牛乳	未 以	606 691	18.3 19.8	20.3 21.7	256 210	1.8 2.2	鶏肉・ツナ 牛乳	片栗粉・マカロニ マヨネーズ	にんにく・人参・コーン・オレンジ
23	火		牛乳	ハンバーグ 和風ポテトサラダ ゼリー 味噌汁	お好み焼き	未 以	487 578	23 26.4	17.5 18	427 424	1.8 2.2	豚ひき肉・鶏ひき肉 牛乳・卵・ハム	パン粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・大根・大根葉 しめじ
24	水		牛乳	麻婆豆腐 バンバンジー グレープフルーツ 味噌汁	シューアイス	未 以	462 511	15.7 16.7	14.7 14.9	186 123	1.7 1.9	豆腐・豚ひき肉 鶏ささみ	ごま油・片栗粉 ごま	玉ねぎ・人参・エリンギ・しょうが・にんにく・もやし きゅうり・グレープフルーツ・ほうれん草・ごぼう・えのき
25	木		牛乳	夏野菜カレー グリーンサラダ バナナ 牛乳	ツナとコーンの冷製パスタ	未 以	710 820	20.4 22.9	22.6 24.4	239 188	2.4 2.5	鶏肉		玉ねぎ・人参・かぼちゃ・えだまめ・ズッキーニ・バナナ にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・カリフラワー・ブロッコリー
26	金		牛乳	ポークピカタ ひじき煮 もやしとコーンのお浸し 味噌汁	ミルクトースト 牛乳	未 以	521 920	20.4 23.1	17.5 18.5	271 229	2.2 2.4	豚肉・卵・大豆 さつま揚げ	小麦粉・じゃがいも こんにゃく	ひじき・人参・もやし・コーン・ほうれん草・玉ねぎ
27	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	423 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.9 2.3		パン粉 じゃがいも	バナナ・ジュース
28	日													
29	月		牛乳	さんまのみぞれ煮 金平ごぼう パイン 味噌汁	レーズンマドレーヌ 牛乳	未 以	655 752	19.6 21.6	26.2 29.1	293 256	2 2.5	さんま 鶏ひき肉	片栗粉・ごま ごま油	大根・ごぼう・人参・パイン・なめこ・わかめ モロヘイヤ
30	火	避難訓練	牛乳	ウインナーマト煮 マカロニサラダ 梨 味噌汁	鮭おにぎり	未 以	525 590	14.9 15.2	12.3 12	146 74	1.9 2.2	ウインナー ハム	マカロニ・里芋 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・トマト・きゅうり 梨・チンゲン菜・えのき
31	水		牛乳	中華風ローストチキン ポパイサラダ 粉ふき芋 味噌汁	ベジタベ	未 以	376 403	13.4 13.7	11.6 10	145 72	1.5 1.6	鶏肉・ハム 生揚げ	ごま油・じゃがいも マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ほうれん草・人参・コーン・パセリ 大根・しめじ

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

8月予定献立表

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	月	身体測定	おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのしょうゆ煮	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・人参・ほうれん草・かぼちゃ
2	火		おかゆ	味噌汁 玉ねぎトロトロ煮 すいか	たら	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	人参・たまねぎ・ほうれん草・じゃがいも・すいか
3	水		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	122	2.2	0.1	0.1	さつまいも煮	たまねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー
4	木		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのホクホク煮 オレンジ	鶏ささみ	123	2.2	0.1	0.1	食パン	人参・キャベツ・ブロッコリー・かぼちゃ・オレンジ
5	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのお浸し バナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	キャベツ・人参・ブロッコリー・たまねぎ・バナナ
6	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
7	日										
8	月		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	121	2	0.1	0.1	おかゆ	たまねぎ・ブロッコリー・人参・かぼちゃ
9	火		おかゆ	味噌汁 さつまいものホクホク煮	たら	120	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	人参・たまねぎ・ほうれん草・さつまいも
10	水		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	じゃがいも・ブロッコリー・人参・たまねぎ
11	木			山の日							
12	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのくたくた煮 オレンジ	鶏ささみ	121	2	0.1	0.1	ウエハース	たまねぎ・キャベツ・人参・さつまいも・オレンジ
13	土		パンがゆ	バナナ ジュース		122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
14	日										
15	月		おかゆ	味噌汁 鶏肉と野菜のうま煮 グレープフルーツ	鶏ささみ	120	2.2	0.1	0.1	ビスケット	たまねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・グレープフルーツ
16	火		おかゆ	味噌汁 たらと野菜の煮物	たら	121	2	0.1	0.1	ハイハイ	人参・たまねぎ・ブロッコリー・さつまいも
17	水		おかゆ	味噌汁 やわらかじゃが煮	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ウエハース	じゃがいも・人参・たまねぎ・キャベツ
18	木		おかゆ	味噌汁 ポパイ煮 バナナ	たら	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ	さつまいも・キャベツ・人参・ほうれん草・バナナ
19	金		おかゆ	味噌汁 肉とかぼちゃのほっこり煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・人参・キャベツ・かぼちゃ
20	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
21	日										
22	月		おかゆ	味噌汁 たらと野菜のやわらか煮 オレンジ	たら	121	2.2	0.1	0.1	ウエハース	じゃがいも・人参・ほうれん草・玉ねぎ・オレンジ
23	火		おかゆ	味噌汁 大根のコトコト煮	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	ハイハイ	玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも
24	水		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜のふわふわ煮 グレープフルーツ	豆腐	120	2.1	0.1	0.1	ビスケット	人参・玉ねぎ・ほうれん草・さつまいも・グレープフルーツ
25	木		おかゆ	味噌汁 魚と玉ねぎのトロトロ煮 バナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	かぼちゃ煮	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・バナナ
26	金		おかゆ	味噌汁 やわらかいも煮 オレンジ	鶏ささみ	121	2	0.1	0.1	食パン	じゃがいも・人参・ほうれん草・玉ねぎ・オレンジ
27	土		パンがゆ	バナナ ジュース		123	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
28	日										
29	月		おかゆ	味噌汁 鶏肉と大根の煮物	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	大根・人参・ブロッコリー・さつまいも
30	火	避難訓練	おかゆ	味噌汁 里芋のホクホク煮	たら	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	人参・玉ねぎ・キャベツ・里芋
31	水		おかゆ	味噌汁 ほうれん草のくたくた煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	じゃがいも・玉ねぎ・ほうれん草・大根

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

