



8月の献立



R3年度

新町かぜいろ
こども園

献立名		未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ ルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)			
					上段...以上児/下段...未満児					
1	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップス	パクンチョコ					
2	月	ごはん	鯖の西京焼き ひじきの甘煮	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ホットケーキ	米/鱈/ひじき・大豆・竹輪・人参・蒟蒻・いんげん/大根・人参・ほうれん草・えのき	533 476	22.4 20.3	2 1.7
3	火	しらす ごはん	照り焼きチキン もやしのナムル	中華風スープ オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ストロベリーケーキ	米・しらす・小松菜・鶏肉/もやし・キャベツ・人参・きゅうり・わかめ/豆腐・大根・人参・蒟蒻	494 419	23.1 18.9	1.9 1.6
4	水	中華麺	冷やし中華 春巻き 浅漬け	バナナ	お茶 小魚	牛乳 じゃが芋餅	中華麺・鶏卵・ハム・きゅうり・人参・もやし/春巻き/白菜・きゅうり・人参	436 384	16.8 18.2	1.6 1.8
5	木	パン	サンドイッチ チキンナゲット 中華和え	コンソメスープ すいか	お茶 おせんべい	豆乳 いなり寿司	食パン・鶏卵・ツナ/チゲット・ブロッコリー・人参・コーン/キャベツ・しめじ・玉葱・人参	500 436	23.7 20	2.8 2.4
6	金	ごはん	鯖の青のり焼き 蓮根サラダ	味噌汁 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 クリームサンド	米/鯖/竹輪・蓮根・きゅうり・人参/油揚げ/大根・ほうれん草・椎茸	503 452	22.4 22	1.7 1.6
7	土	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ひじきのマヨ和え	豆乳スープ バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 ベジたべる	米/鶏肉・長葱/竹輪・ひじき・小松菜/白菜・大根・人参・しめじ	491 445	20.3 17.2	2.2 1.8
8	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 おせんべい	アスパラガス					
9	月	ごはん	ミートローフ ほうれん草のお浸し	たまごスープ グレープフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 メロンパン	米/豚肉・鶏肉・おから・豆腐・玉葱/油揚げ・ほうれん草・もやし・人参/鶏卵・わかめ・玉葱・人参	550 480	23.3 19.6	1.9 1.5
10	火	ごはん	夏野菜カレー コールスロー	オレンジ	お茶 バナナチップス	牛乳 マシュマロおこし	米/豚肉・玉葱・茄子・南瓜・人参・いんげん/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	526 432	14.7 12	2.2 1.7
11	水	菜飯	カジキのタルタルソース 切干大根の煮つけ	味噌汁 ゼリー	お茶 おせんべい	バナリアイス ウエハース	米・大根葉/かじき・鶏卵/切干大根・干しエビ・椎茸・いんげん/茄子・人参・玉葱・浅葱	556 488	19.2 17.6	1.7 1.5
12	木	うどん	野菜あんかけうどん ほうれん草の白和え	バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 おせんべい・クッキー	うどん・豚肉・なると・白菜・玉葱・椎茸・人参/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	648 570	19.3 16.4	2.5 2.1
13	金	ごはん	鶏肉のフレーク焼き じゃこサラダ	野菜スープ グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 チヂミ	米/鶏肉/しらす・小松菜・もやし・きゅうり/キャベツ・大根・人参・しめじ・ピーマン	457 390	23.4 19.2	1.9 1.5
14	土	ごはん	カレーの煮つけ ごぼうサラダ	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 おせんべい・ビスケット	米/カレー/牛蒡・人参・蓮根・きゅうり/油揚げ・えのき・ほうれん草・大根・人参	661 573	22.8 20.6	2.4 2.1
15	日	ごはん	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 かりんとう	りんごシャーベット おせんべい				
16	月	ごはん	回鍋肉 わかめサラダ	オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 フレンチトースト	米/豚肉・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・ピーマン/なると・わかめ・きゅうり・もやし・小松菜	573 497	23.4 21	1.9 1.8
17	火	ごはん	鯖のあけぼの焼き チャプチェ	コンソメスープ ゼリー	お茶 おせんべい	飲むヨーグルト ブルーベリー蒸しパン	米/鯖・人参/春雨・ハム・人参・ピーマン/大根・人参・ほうれん草・えのき	563 496	22.1 20.3	1.5 1.4
18	水	パスタ	ミートソース 千草和え	チーズ	お茶 小魚	牛乳/わらび餅 きいろ・あか/わたあめ	スパゲティ・豚肉・玉葱・人参/鶏卵・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	443 359	18.11 18.4	2.4 2.4
19	木	わかめ ごはん	ホキフライ マカロニサラダ	味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 バナナチップス	りんごゼリー きみどり・もも/わたあめ	米・わかめ/ホキ/マカロニ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン/大根・人参・牛蒡・しめじ・長葱	480 458	12.2 13.3	2.2 1.9
20	金	ごはん	ハンバーグ 鉄骨サラダ	かき玉汁 バナナ	牛乳 クラッカー	おせんべい ハーベスト	米/豚肉・鶏卵・玉葱/ひじき・チーズ・小松菜・きゅうり・コーン/鶏卵・白菜・人参・椎茸・三つ葉	676 645	21.8 21.5	2.3 2
21	土	ごはん	肉じゃが キャベツのレモン醤油和え	中華風スープ チーズ	お茶 かりんとう	ジョア クリームパン	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参/白滝/キャベツ・きゅうり・いんげん・コーン/豆腐・人参・椎茸・長葱	561 511	22.7 20.7	2.4 2
22	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 おせんべい	プリン おせんべい					
23	月	ふりかけ ごはん	鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのゴママヨ和え	ミネストローネ キウイフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 抹茶スコーン	米・のりたま/鶏肉・マーメレード/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・いんげん	563 476	23.7 19.4	1.9 1.5
24	火	ごはん	麻婆豆腐丼 焼売 もやしの中華和え	ゼリー	お茶 チーズ	牛乳/たこ焼き みどり・とき/わたあめ	米/豚肉・大豆・豆腐・蒟蒻・椎茸・長葱・ニラ/焼売/もやし・きゅうり・ほうれん草	571 533	24.8 24.1	2.1 2
25	水	ごはん	カレーのパン粉焼き 切干大根のゴマ酢和え	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 スイートポテト	米/カレー/切干大根・人参・きゅうり・コーン/豆腐・わかめ・大根・人参	510 541	20.7 18.9	2 1.7
26	木	うどん	サラダうどん パンバンジーサラダ	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 昆布おにぎり	うどん・ツナ・わかめ・きゅうり・人参・コーン/ササミ・もやし・人参・ほうれん草	458 394	17.2 18.5	2.5 2.5
27	金	ごはん	チキンカレー キャベツのナムル	バナナ	お茶 かりんとう	豆乳 シュガートースト	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参/キャベツ・もやし・わかめ・コーン	574 506	19.5 16.6	2.4 1.9
28	土	ごはん	鯖のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ	ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 キャラメルコーン	米/鯖・キャベツ・人参・しめじ/春雨・きゅうり・人参・もやし	386 342	18 15.1	1 0.9
29	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップス	えびせん					
30	月	ごはん	厚揚げのオイスター煮 ひじきの中華和え	オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 とうもろこし	米/豚肉・厚揚げ・大根・玉葱・椎茸・長葱・蒟蒻/ひじき・キャベツ・人参・コーン	411 373	16.1 13.7	1 0.9
31	火	ごはん	カジキの香味焼き ポテトサラダ	味噌汁 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 チョコワ・おせんべい	米/かじき・長葱/じゃが芋・きゅうり・人参・コーン/油揚げ・玉葱・人参・ほうれん草	565 499	19.5 17.9	2.5 2.1
					平均	527 461	19.9 17.8	1.9 1.7		

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *