



8月の献立



R4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	月	ごはん なすと厚揚げの味噌炒め かぼちゃサラダ	バナナ 牛乳 クラッカー	豆乳 アップルパイ	米/豚肉・厚揚げ・生姜・玉葱・人参・ 茄子・しめじ・いんげん/チーズ・さつ ま芋・南瓜・きゅうり・コーン	549 559	17.9 18.8	1 1
2	火	ピビンバ 照り焼きチキン キャベツの塩ナムル	トマトと卵のスープ オレンジ お茶 かみかみ昆布	牛乳 ブルーベリーケーキ	米/鶏肉/もやし・キャベツ・きゅうり・ わかめ/鶏卵・玉ねぎ・人参・トマト	543 458	24.7 20.2	2.1 1.7
3	水	ごはん ハヤシライス ツナサラダ	グレープフルーツ お茶 チーズ	牛乳 ポンドケーキ	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリン ギ・グリーンピース/ツナ・キャベツ・きゅ うり・コーン	543 474	22.7 20.4	2.2 2
4	木	パン サンドイッチ(ハムチーズ・ツナ) ブロッコリー中華和え ナゲット	野菜スープ すいか 牛乳 バナナチップ	豆乳 いなり寿司	食パン・ハム・チーズ・ツナ/ナゲット/ ブロッコリー・カリフラワー・コーン/玉 葱・人参・大根・ほうれん草	571 454	25.1 20.8	2.8 1.9
5	金	ごはん 鮭のみみじ焼き 栄養きんぴら	味噌汁 チーズ お茶 おせんべい	牛乳 焼きとうもろこし	米/鮭・人参/大豆・牛蒡・人参・蓮根・ いんげん・白滝/茄子・玉葱・しめじ・ 浅葱	495 436	23.1 17.5	2.3 1.9
6	土	パスタ ツナとベーコンのスパゲティ 大根サラダ	オレンジ お茶 チーズ	まめびよ さつま芋と栗のタルト	スパゲティ・ツナ・ベーコン・玉葱・しめ じ・トマト/竹輪・大根・きゅうり	589 473	22.1	1.9 1.6
7	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 クラッカー	牛乳 アスパラガス		
8	月	ごはん 中華丼 切干大根の中華和え	キウイフルーツ お茶 小魚	牛乳 コーンフレーク・おせんべい	米・豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・ 筍・しめじ・きくらげ/切干大根・きゅ うり・わかめ・コーン	543 456	16.6 17.9	2.2 2.3
9	火	ごはん 夏野菜のトマト煮 さつま芋のサラダ	グレープフルーツ お茶 おせんべい	牛乳 ココアトースト	米/鶏肉・にんにく・南瓜・玉葱・人参・ 茄子・ピーマン・トマト/チーズ・さつま 芋・きゅうり・コーン	593 473	18.6 14.3	2 1.5
10	水	ごはん 鱈のごまだれ焼き 小松菜の和え物	かき玉汁 バナナ お茶 チーズ	牛乳 アメリカンドッグ	米/鱈/ほうれん草・小松菜・人参・わ かめ/鶏卵・玉葱・椎茸・ニラ	526 487	18.9 19.7	2.1 1.8
11	木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツのナムル	コンソメスープ ゼリー お茶 かみかみ昆布	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米/鶏肉・パン粉/もやし・キャベツ・ コーン/鶏卵・レタス・トマト・玉葱	524 458	19.9 17.7	1.6 1.3
12	金	ごはん 白身魚のカレームニエル ほうれん草のおかか和え	マカロニスープ チーズ 牛乳 バナナチップ	パフェ	米/カレイ/もやし・ほうれん草・わか め/マカロニ・玉葱・人参・南瓜・いん げん	570 516	22.7 21.9	2.4 2.2
13	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのお浸し	冬瓜スープ キウイフルーツ お茶 クラッカー	牛乳 ガトーショコラ	米/鶏肉・マーマレード/キャベツ・ほう れん草・きゅうり/豚肉・生姜・冬瓜・ 椎茸・浅葱	494 441	22.4 18.8	1.9 1.6
14	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	りんごジュース えびせん		
15	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 小松菜のごま味噌和え	バナナ お茶 小魚	牛乳 卵サンド	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・しめじ・ 筍・ピーマン/小松菜・もやし・人参	598 496	21.7 21.5	2.1 2.2
16	火	ごはん カジキのタルタルソース ひじきの甘煮	きのこスープ チーズ 牛乳 クラッカー	豆乳 お好み焼き	米/カジキ・鶏卵/大豆・ひじき・人参・ 蓮根・さやえんどう/人参・玉葱・舞 茸・椎茸・えのき	501 510	23.3 24.1	2 1.8
17	水	うどん ★冷やしたぬきうどん キャベツのレモン醤油和え	焼売 ゼリー お茶 チーズ	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん・揚げ玉・大根・わかめ・きゅ うり・人参・コーン/焼売/キャベツ・きゅ うり・いんげん	570 495	20.6 18.7	2.8 2.5
18	木	ごはん 鶏肉のBBQソース 蓮根サラダ	豆乳スープ グレープフルーツ 牛乳 バナナチップ	ヨーグルトムース	米/鶏肉・にんにく・りんご・玉葱/竹 輪・蓮根・きゅうり・小松菜/白菜・大 根・人参・しめじ	494 462	18.4 18.1	1.5 1.3
19	金	ごはん 鮭の青のり焼き ピーマン炒め	お吸い物 オレンジ お茶 かみかみ昆布	牛乳 メロンパン・星たべよ	米/鮭・青のり/ピーマン・人参・ピーマ ン/大根・小松菜・椎茸・わかめ	666 556	24 21.1	2.4 1.9
20	土	ごはん 肉団子のトマト煮 切干大根のゴマ酢和え	野菜スープ バナナ お茶 小魚	牛乳 サッポロポテト	米/肉団子・にんにく・南瓜・玉葱・茄 子・ピーマン・トマト/切干大根・人参・ きゅうり・コーン/大根・人参・長葱	499 435	16.3 17.8	2.1 2.3
21	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	牛乳 いちごクレープ		
22	月	ごはん アジフライ ほうれん草の白和え	豚汁 キウイフルーツ 牛乳 クラッカー	フルーツポンチ	米/アジフライ/豆腐・ほうれん草・人 参・しめじ・豚肉・大根・人参・牛蒡・し めじ・蒟蒻・長葱	539 544	23.1 24.1	1.6 1.5
23	火	ごはん 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	餃子 ヨーグルト お茶 かみかみ昆布	牛乳 スイートポテト	米・豚肉・豆腐・生姜・にんにく・筍・椎 茸・長葱・ニラ/餃子/春雨・もやし・ きゅうり・人参・コーン	600 491	21.9 17.2	1.7 1.3
24	水	パスタ ★和風スパゲティ もやしの中華和え	グレープフルーツ お茶 チーズ	牛乳 たぬきむすび	スパゲティ・ベーコン・ほうれん草・ 玉葱・しめじ/キャベツ・もやし・人参・ えのき	666 573	23.5 21.1	2.3 2.1
25	木	ごはん 鶏じゃが ブロッコリーのゴママヨ和え	バナナ お茶 おせんべい	牛乳 焼きそばパン	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白 滝・グリーンピース/ブロッコリー・カリフ ラワー・人参・コーン	594 500	20.4 16.6	1.4 1.2
26	金	ごはん 夏野菜カレー じゃこサラダ	オレンジ お茶 小魚	牛乳 とうもろこし	米/豚肉・玉葱・茄子・南瓜・いんげ ん・トマト/しらす・小松菜・もやし・きゅ うり	488 418	16.4 17.8	2.1 2.2
27	土	ごはん カレイの西京焼き 磯香和え	わかめスープ チーズ お茶 かみかみ昆布	牛乳 ロールケーキ	米/カレイ/豆腐・わかめ・大根・長葱/ 竹輪・小松菜・キャベツ・人参	455 390	20.7 18.3	2.3 1.9
28	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	牛乳 さやえんどう		
29	月	ごはん 炒り鶏 鉄骨サラダ	グレープフルーツ お茶 クラッカー	牛乳 セサミスコーン	米/鶏肉・さつま揚げ・生姜・牛蒡・人 参・しめじ・蓮根・グリーンピース/チー ズ・ひじき・小松菜・きゅうり・コーン	574 560	24.9 25.6	1.7 1.5
30	火	ごはん 鯖の竜田揚げ じゃが芋のそぼろ煮	けんちん汁 ゼリー 牛乳 バナナチップ	豆乳 ピザ	米/鯖/鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・い んげん/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人 参・牛蒡・蒟蒻・浅葱	527 466	21.2 17.8	1.4 1.2
31	水	中華麺 あんかけ焼きそば 小松菜のごま和え	キウイフルーツ お茶 小魚	牛乳 五平餅	中華麺・豚肉・なると・玉葱・人参・白 菜・筍・しめじ・きくらげ・ニラ/小松菜・ もやし・人参	565 488	21.1 21.8	1.9 2.1

★は新メニューです

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

10時おやつが小魚・かみかみ昆布の日ばかりんとうも提供しています

平均	551	21.2	2
	484	19.6	1.8