

2020年08月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	475.4 20.3 13 1.9	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、ゆで大豆、凍り豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
03 月	御飯、ポークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ	507.2 19.3 13.4 1.7	米、じゃがいも、○食パン、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、○いちごジャム、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
04 火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	519.8 12.2 15.7 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、マヨネーズ、○油、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、○パナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、バナナケーキ
05 水	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コーンスープ	419.7 12.4 10 1.5	米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、淡色みそ	○りんご濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、コーン缶、きゅうり、にんじん、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
06 木	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	537.7 20.6 16.4 1.8	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
07 金	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、オクラの味噌汁	478.7 20.9 10.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○油	○牛乳、◎牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○パナナ、オクラ、いんげん、ひじき	牛乳、バナナホットケーキ
08 土	焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん	466.7 13.2 15 1.1	焼きそばめん、○米、ごま、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	ウインナーおにぎり
11 火	御飯、カレーの煮つけ、小松菜ツナ和え、大根の味噌汁	511.2 21.5 15.6 1.7	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、だいこん、○ほうれんそう、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
12 水	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのごま和え、さつまいもの味噌汁	519.4 20.8 16.6 1.3	米、さつまいも、パン粉、○砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○みかん缶、○パン缶、にんじん	牛乳、フルーツヨーグルト
13 木	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	467.4 17.1 12.3 1.8	○じゃがいも、米、○片栗粉、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、芋もち
14 金	カレーうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	417.3 16 9.2 1.2	ゆでうどん、○米、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	◎牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ	鮭おにぎり
15 土	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁	550 24.8 16.7 1.8	米、○食パン、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、○きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
17 月	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめの味噌汁	488.4 16.4 11 1.8	米、じゃがいも、○強力粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
18 火	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	530.4 16.1 12 1	米、さつまいも、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パイナップル、○オレンジ濃縮果汁、ホーランド缶詰、○にんじん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、キャロットゼリー
19 水	冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	517.9 18.1 10.9 2.2	生中華めん、○米、○砂糖、砂糖、○ごま、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、卵、鶏ひき肉、○油揚げ、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、○にんじん、いんげん	いなりおにぎり
20 木	木の葉丼、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁	568.6 21.3 18 2.7	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、卵、○かまぼこ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、○かぼちゃ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、かぼちゃケーキ
21 金	☆夏祭りメニュー☆ ピラフ、鶏肉のピカタ、スパゲティ、ブロッコリーのサラダ、コーンスープ	561.9 25 16.8 1.8	米、○砂糖、○片栗粉、スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、○豆乳、鶏むね肉、卵、○きな粉、ウインナーソーセージ、粉チーズ	クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、コーン缶、いんげん	牛乳、豆乳もち
22 土	ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ	468.6 11.7 14.6 1.1	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
24 月	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、じゃがいものすまし汁	550.4 21.8 18.3 1.5	米、○食パン、じゃがいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、ピザトースト
25 火	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	624.9 22.8 20.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、○にんじん、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、キャロットケーキ
26 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきのお浸し、トマトと卵のスープ	425.3 18.8 11.4 1.4	米、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、卵、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、○かぼちゃ、えのきたけ、トマト、コーン缶、○粉かんでん、あおのり	牛乳、かぼちゃの水ようかん
27 木	冷やしうどん、さつまいもの煮物、桃	392.8 14.3 4 1.9	ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖	◎牛乳、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味付けのり	ツナおにぎり
28 金	夏野菜キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート	485.8 13.3 12.9 1.4	米、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	○もも果汁30%飲料、りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、コーン缶、オクラ、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
29 土	チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	488.1 17.6 12.8 1.3	米、じゃがいも、○白玉粉、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、○木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、○きな粉、かつお節	たまねぎ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、白玉きな粉
31 月	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、そうめんのすまし汁	526.9 18.5 15.1 1.6	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、干しそうめん、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、豆腐のパンケーキ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。