

令和 2年 8月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギーたんぱく質以上児未満児		
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品			おもに体の調子を 整えるもとなる食品	
1	土	牛乳	フランクロール チーズ 牛乳 バナナ		サッポロポ テト 牛乳	ウインナー チーズ 牛乳	パン サッポロポテト	バナナ			581kcal 21.2g 499kcal 20.0g	
3	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 白身魚のバター醤油焼き 薄揚げとピーマンの炒り煮 味噌汁	冷奴 牛乳	(手作り) スキムプリ ン 豆乳クッ キー	白身魚 厚揚げ スキムミ ルク 豆腐 煮干し	薄揚げ 牛乳 ゼラチン 味噌 だし昆布	米 砂糖 油 ソフトせんべい	マーガリン じゃが芋 豆乳クッキー	レモン汁 パプリカ 小葱	ピーマン 玉ねぎ	561kcal 24.8g 433kcal 20.1g
4	火	牛乳 ビスケット	ごはん(のりの佃煮) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮卵 牛乳	せんべい ミルク	のりの佃煮 豚肉 卵 煮干し 牛乳 味噌	牛肉 いわしすり身 豆腐 スキムミルク だし昆布	米 じゃが芋 かたくり粉 せんべい	砂糖 かたくり粉 ビスケット	人参 さやいんげん 大根	玉ねぎ しょうが 小葱	634kcal 28.0g 514kcal 23.3g
5	水	牛乳 ビスコ	スパゲティソース フレンチサラダ	じゃが芋の冷 製スープ 牛乳	(手作り) ドロップクッ キー 牛乳	合挽肉 粉チーズ 牛乳	ハム 卵 チーズ	パスタ 砂糖 マーガリン ケチャップ	油 小麦粉 じゃが芋 ビスコ	人参 ピーマン キャベツ レモン汁 とうもろこし	玉ねぎ パセリ きゅうり レーズン	607kcal 23.6g 499kcal 18.2g
6	木	牛乳 クラッカー	親子丼 ゆで豚と野菜のボン酢和え 味噌汁	かぼちや のソテー 牛乳	棒アイス (0・1才ゼ リー) ビスコ	鶏肉 豚肉 薄揚げ 味噌 だし昆布	卵 豆腐 牛乳 煮干し	米 油 ビスコ	砂糖 ゼリー クラッカー	人参 もやし キャベツ かぼちや	玉ねぎ しめじ きゅうり 小葱	645kcal 23.3g 525kcal 18.4g
7	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【厨房掃除】 (0・1才)サンドイッチ (2才～) 照り焼きチキンバーガー ピーフンチュー バナナ	動物チーズ 牛乳	動物ビス ケット 牛乳	鶏肉 牛肉 牛乳	卵 スキムミ ルク チーズ	食パン マヨネーズ じゃが芋 ビスケット ピーフンチュールウ	パン 砂糖 いちごジャム 油	キャベツ 人参 グリーンピース	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	673kcal 26.8g 589kcal 23.5g
8	土	牛乳	煮込みうどん 里芋の土佐煮 黄桃		クラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳	かつお節 だし昆布	うどん 砂糖	里芋 クラッカー	人参 キャベツ	干し椎茸 桃缶	505kcal 17.6g 400kcal 14.6g
10	月	山の日										
11	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	きゅうりとささ 身のごま和え 牛乳	(手作り) フルーツ杏 仁	白身魚 ベーコン わかめ 寒天 煮干し 味噌	卵 牛乳 ささ身 だし昆布 豆腐 ゼラチン	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 ごま ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱 きゅうり パイナップル缶	もやし 人参 玉ねぎ みかん缶 桃缶	571kcal 21.7g 466kcal 19.0g
12	水	牛乳 ビスコ	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ バナナ	里芋の煮 物 牛乳	ミニクワッ サン ミルク	合挽肉 厚揚げ ハム	わかめ 牛乳 スキムミ ルク	米 かたくり粉 はるさめ 里芋 甜麵醬	砂糖 油 パン ビスコ	なす しょうが もやし バナナ	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり	616kcal 23.9g 493kcal 17.8g
13	木	牛乳	焼きそば 厚揚げの煮物 ヨーグルト		おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	丸天 青のり ヨーグルト	麵 ビスケット 焼きそばソース	砂糖 油	玉ねぎ もやし	人参 キャベツ	601kcal 24.8g 482kcal 20.6g
14	金	牛乳	サンドイッチ 動物チーズ 牛乳 バナナ		黒糖かりん とう 牛乳	卵 チーズ	ハム 牛乳	食パン かりんとう	マヨネーズ	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	693kcal 27.8g 558kcal 24.0g
15	土	牛乳	カレーライス わかめスープ すいか 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	合挽肉 スキムミ ルク 豆腐 煮干し だし昆布	わかめ 牛乳 煮干し	米 油 ビスケット カレールウ	じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ グリーンピース すいか	人参 小葱	589kcal 22.4g 477kcal 18.3g

※8月7日(金)は、給食清掃のため簡易食とさせていただきます。ご理解の程宜しくお願い致します。

※8月13日(木)～8月15日(土)までは、取引先業者の夏季休業と重なるため、献立に偏りがあることをご理解の程宜しくお願い致します。

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギーたんぱく質以上児未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
17	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(大豆クリーム) タンドリーチキン マカロニサラダ	きのこスープ ゆで卵 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	ヨーグルト 卵 鮭フレーク	鶏肉 ハム 牛乳	食パン 大豆クリーム 油 マカロニ マヨネーズ 米 ソフトせんべい ケチャップ カレー粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 パセリ	きゅうり キャベツ しめじ	696kcal 33.2g 469kcal 20.9g	
18	火	牛乳 ビスケット	ひじきごはん 煮魚 付)大根と人参の煮物 味噌汁	かぼちゃ の甘煮 牛乳	すいか 牛乳	ひじき 卵 厚揚げ 味噌 だし昆布	ちくわ 白身魚 牛乳 煮干し	米 ビスケット 砂糖 油	人参 しょうが なす いんげん かぼちゃ	枝豆 大根 小葱 すいか	570kcal 26.6g 489kcal 20.5g	
19	水	牛乳 ビスコ	ごはん ハンバーグ ピーマンのソテー 味噌汁	卵焼き 牛乳	(手作り) カルビスゼ リー	合挽肉 木綿豆腐 ベーコン 煮干し カルピス	卵 牛乳 薄揚げ ゼラチン 味噌 だし昆布	米 油 パン粉 ビスコ ケチャップ	玉ねぎ パプリカ かぼちゃ みかん缶	ピーマン もやし 小葱	565kcal 22.0g 478kcal 19.4g	
20	木	牛乳 クラッカー	【郷土料理の日】 冷やしうどん さけのこぐい にもじ 黄桃	煮豆 ミルク	ミニメロン パン 牛乳	のり スキム乳 だし昆布	鮭 牛乳	うどん パン クラッカー 水あめ	砂糖 ごま 金時豆	干し椎茸 ミニトマト 桃缶	きゅうり かんぴょう 水いも	584kcal 28.3g 482kcal 20.2g
21	金	牛乳 野菜ス ティック ビスケット	ちらし寿司 ゴーヤチャンプル すまし汁	大豆の甘 煮 チーズ	クラッカー ミルク	鶏挽肉 薄揚げ 豚肉 かつお節 かまぼこ スキム乳 だし昆布 煮干し	しらす干し 卵 のり 桜でんぶ 木綿豆腐 わかめ チーズ大豆 牛乳 豆腐	米 油 クラッカー	砂糖 ビスケット	人参 ゴーヤ	干し椎茸 小葱	591kcal 30.9g 524kcal 26.3g
22	土	牛乳 コロケパン チーズ 牛乳 バナナ	コロケパン チーズ 牛乳 バナナ	せんべい 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 せんべい	じゃが芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ	バナナ レタス	639kcal 24.2g 491kcal 19.7g
24	月	牛乳 ベビー せんべい	ごはん 魚の竜田揚げ きゅうりのごま和え 味噌汁	じゃがいも の煮物 牛乳	どうもろこし (未:手作り) 芋入り蒸し パン 牛乳	白身魚 牛乳 味噌 だし昆布	厚揚げ 鶏肉 煮干し	米 砂糖 油 小麦粉 小葱	かたくり粉 ごま さつま芋 ソフトせんべい	しょうが かぼちゃ 人参 小葱	きゅうり 玉ねぎ 大根 どうもろこし	559kcal 23.4g 514kcal 19.8g
25	火	牛乳 ビスケット	冷麺 魚と夏野菜の天ぷら バナナ	高野豆腐 の含め煮 ミルク	(手作り) ひじきおに ぎり 牛乳	ハム 白身魚 ひじき 高野豆腐	卵 スキム乳 牛乳 だし昆布	麺 ごま油 小麦粉 米 油	砂糖 小麦粉 ビスケット	もやし かぼちゃ バナナ	きゅうり なす	621kcal 30.6g 494kcal 23.0g
26	水	牛乳 ビスコ	コーンピラフ 棒棒鶏 中華スープ	さつま芋の オレンジ煮 チーズ	(手作り) 野菜せん べい ミルク	ウインナー 鶏肉 スキム乳	ささ身 チーズ 牛乳	米 ごまドレッシング さつま芋 ビスコ	マーガリン 砂糖 油 せんべい	どうもろこし 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ トマト おくら	きゅうり マッシュルーム きゅうり もやし 干し椎茸 オレンジジュース	627kcal 26.7g 534kcal 19.8g
27	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー 味噌汁	ゆで卵 牛乳	梨 マルボーロ	鮭 ハム 牛乳 味噌 だし昆布	白身魚 厚揚げ 卵 煮干し	米 マーガリン じゃが芋 クラッカー	小麦粉 砂糖 マルボーロ	レモン汁 人参 玉ねぎ 梨	キャベツ きゅうり 小葱 どうもろこし	519kcal 22.4g 444kcal 18.8g
28	金	牛乳 野菜ス ティック ビスケット	【誕生会】 わかめごはん 唐揚げ 金平ごぼう スパゲティサラダ トマトとベーコンのスープ アセロラゼリー	バームクー ヘン ミルク	わかめ 鶏肉 ハム ベーコン スキム乳 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま油 ゼリー ビスケット	小麦粉 パスタ ごま 砂糖 パームクーヘン	人参 キャベツ さやいんげん トマト	きゅうり ごぼう 玉ねぎ パセリ	621kcal 22.9g 521kcal 19.2g	
29	土	牛乳 コールスロー 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ	コールスローパン 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ	ビスケット 牛乳	ハム 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット	砂糖	キャベツ きゅうり	人参 バナナ	599kcal 20.7g 473kcal 17.6g
31	月	牛乳 ベビー せんべい	チキンライス ハムサラダ 卵スープ	粉ふき芋 牛乳	(手作り) さつま芋チ ップス(未:さ つま芋ス ティック) 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 だし昆布	ハム 豆腐 煮干し	米 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 ケチャップ	油 マヨネーズ さつま芋 ソフトせんべい	人参 グリーンピース きゅうり えのき茸 パセリ	玉ねぎ キャベツ どうもろこし 小葱 マッシュルーム	679kcal 22.1g 521kcal 16.5g