

8月 予定献立表

R1.8.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	木	ごはん 鶏のからあげ 切干大根のサラダ なすのみそ汁	牛乳 牛乳 お好み焼き	ごはん 油 ごま油 ごま 大和芋 小麦粉	鶏肉 油あげ 牛ひき肉 卵 小麦エビ	切干大根 しょうり キャベツ なす 玉ねぎ 長ねぎ コーン	596 22.0
2 16	金	*1 カレ-ピラフ ツナマカニサラダ ミネストローネスープ 洋梨	牛乳 牛乳 おむすび団子	ごはん マヨネーズ 小麦粉 玉ねぎ	ウインナー ツナ パーコン	人参 玉ねぎ じゃがいも しょうり 玉ねぎ キャベツ トマト 洋梨	605 15.4
3 17	土	サンドイッチ ほうれん草ときのこの汁 オニオンスープ	ゼリー 牛乳 おせんべい	パン バター	チーズ ハム パーコン	モロシ じゃがいも きのこ エリンギ おくら ほうれん草 玉ねぎ	570 23.6
5 19	月	ごはん ゴ-ヤ-チャップルー キャベツとわかめの ごま酢あえ キャベツのみそ汁	牛乳 *2 アイスクリーム	ごはん ごま	卵 豆腐 豚肩ロース 三油あげ	ゴ-ヤ モヤシ 人参 わかめ キャベツ キャベツ	591 17.5
6 20	火	フィッシュサンド ヨーグルトサラダ フタニスープ	飲むヨーグルト 牛乳 いちごソフト	パン 油 ごま油	カレー ヨーグルト 石臼挽肉 油あげ	カツオ 洋梨 黄桃 じゃがいも バナナ パセリ 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 じゃがいも	573 21.0
7 21	水	夏野菜カレー カニカマサラダ とうがんとのりのスープ オウイフルーツ	牛乳 お茶 クレープソフト	ごはん じゃがいも マヨネーズ バター	豚ひき肉 カニカマ 卵 黄身のみね肉 ツナ	なす じゃがいも トマト じゃがいも じゃがいも 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	607 16.3
8 22	木	冷やしたぬきうどん 枝豆 野菜炒め デラウェア	牛乳 お茶 XOパン	うどん 小麦粉 油 ごま油	枝豆 豚肩ロース 卵	わかめ 枝豆 枝豆 じゃがいも もやし 人参 じゃがいも ほうれん草	577 15.5
9 23	金	ごはん 和風ハンバーグ おくらと豆の酢の物 わかめのみそ汁	牛乳 牛乳 お好み焼き	ごはん かぼちゃ 油 バター	豚ひき肉 鶏ひき肉 おくら じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも トマト わかめ じゃがいも じゃがいも	594 20.4
10 24	土	スパゲティ-ツナソース いんげんとコーンの汁 黄桃	ヨーグルト 牛乳 ソフト	スパゲティ バター	ツナ チーズ パーコン	玉ねぎ じゃがいも コーン 黄桃	578 18.9
13 27	火	魚子ごはん いりごり キャベツの中華あえ 納豆のみそ汁	リゾット おひたし おせんべい	ごはん ごま ごま油	魚子 鶏ひき肉 豆腐	ごぼう 人参 じゃがいも おくら じゃがいも キャベツ じゃがいも 豆腐 じゃがいも	578 20.1
14 28	水	肉だんごめん 粉ふき芋 パプリカのカラフルサラダ バナナ	牛乳 お茶 おにぎり	じゃがいも ごま じゃがいも	鶏ひき肉 ツナ 油あげ	人参 じゃがいも 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	572 21.8
26 月	月	お誕生会 ~愛情弁当の日~	牛乳 ケーキ	小麦粉	生クリーム 卵	いちご	369 10.5
29 木	木	ごはん さばのみそ煮 和風サラダ ふのりみそ汁	牛乳 アイスクリーム	ごはん さば	さば ちり	じゃがいも わかめ トウモロコシ 長ねぎ	592 20.8
30 金	金	パエリア コーンサラダ モヤシのスープ 巨山峰	牛乳 塩やまもとば	ごはん バター マヨネーズ 油	えび じゃがいも 豚肩ロース	玉ねぎ トマト じゃがいも じゃがいも コーン じゃがいも じゃがいも じゃがいも	581 14.2
31 土	土	ラムエッグドック じゃがいも 豆腐のスープ パイン	パン 牛乳 ビスケット	パン バター	ラム 卵 パーコン 豆腐	キャベツ コーン じゃがいも 長ねぎ	572 20.1

＜今月の変更メニュー＞

- *1 16日 → ウインナーライス
- *2 19日 → パインアラモード

暑い暑さが続くこの時期は夏バテや熱中症に気を付けましょう。ゴ-ヤや枝豆はビタミンとミネラルがたく、栄養価が高い野菜です。おいしく食べて夏のリフレッシュしましょう。

