

2017年8月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (火)	ご飯 高野豆腐の寄せ揚げ 酢の物 味噌汁	米・薄力粉・なたね油・きび砂糖・片栗粉	高野豆腐・ロースハム・たまご・味噌	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・わかめ・なす・えのきたけ・こねぎ	牛乳 上新粉のオレンジケーキ	603	16 19.5
2 (水)	ご飯 さわらの立田焼き 野菜のきんぴら 味噌汁	米・片栗粉・オリーブ油・きび砂糖	さわら・味噌	にんじん・かぼちゃ・さやいんげん・だいこん・なめこ・ねぎ	牛乳 梅の冷やかけうどん	526	21.8 13.1
3 (木)	ソフトフランスパン ひき肉とかぼちゃの重ね焼き パプリカとオクラのソテー スープ	ソフトフランスパン・オリーブ油・きび砂糖・バター・薄力粉	豚ひき肉・牛乳・チーズ	かぼちゃ・玉ねぎ・赤パプリカ・オクラ・キャベツ・トマト	豆乳 みかん入り牛乳かん	550	22.2 20.3
4 . 18 (金)	ご飯 魚の西京焼き 切り干し大根の煮物 スープ すいか	米・オリーブ油・きび砂糖	鮭・味噌・油揚げ	にんにく・にんじん・切り干し大根・玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ・すいか	牛乳 ポテトフライ	540	21.4 14.8
5 . 19 (土)	ツナとなすのスパゲティ コーンサラダ レタススープ	スパゲティ・オリーブ油	まぐろ水煮缶・ベーコン	玉ねぎ・なす・トマト缶・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶・レタス・にんじん	牛乳 クラッカー ビスケット	513	18.1 15.7
7 . 21 (月)	ご飯 大豆入り照り焼きハンバーグ ひじきサラダ 野菜スープ すいか	米・オリーブ油・パン粉・片栗粉・きび砂糖	豚ひき肉・たまご・大豆・ベーコン	玉ねぎ・きゅうり・ひじき・にんじん・とうもろこし缶・もやし・えのきたけ	牛乳 グレープゼリー	552	20.2 18.2
8 . 22 (火)	ドッグパン 魚のトマトソース ジャーマンポテト スープ	ドッグパン・薄力粉・オリーブ油・きび砂糖・じゃがいも	めかじき・ベーコン	にんにく・玉ねぎ・なす・セロリ・トマト缶・パセリ・にんじん・もやし・レタス	牛乳 生姜ご飯おにぎり	559	22.1 21.8
9 . 23 (水)	ご飯 鶏肉の梅じそから揚げ 塩もみ野菜 味噌汁 果物	米・片栗粉・なたね油	鶏肉・油揚げ・味噌	梅干し・しそ葉・キャベツ・にんじん・きゅうり・ほうれん草・ぶどう	牛乳 シュガーパイ	527	22.5 19.8
10 . 24 (木)	ご飯 魚のカレームニエル アスパラソテー 大根とレタスのスープ	米・薄力粉・オリーブ油・バター	まがれい・ベーコン	にんじん・アスパラガス・とうもろこし缶・大根・玉ねぎ	牛乳 きな粉もちもパン	498	19.2 13.7
12 . 26 (土)	焼き鳥丼 おひたし 味噌汁	米・きび砂糖・オリーブ油・片栗粉	鶏肉・油揚げ・味噌	ねぎ・キャベツ・もやし・なす・玉ねぎ	牛乳 クッキー せんべい	514	20.6 13.8
14 . 28 (月)	冷やし中華 大根とホタテのサラダ 果物	中華麺・きび砂糖・ごま油	たまご・ホタテ缶	きゅうり・もやし・トマト・しょうが・大根・すいか	牛乳 豆乳ケーキ	461	16 13.9
15 . 29 (火)	とうもろこしご飯 スパイシーグリルチキン にんじんのマリネ スープ	米・オリーブ油・薄力粉・じゃがいも	鶏肉・ひよこ豆	とうもろこし缶・にんじん・干しぶどう・玉ねぎ・小松菜	牛乳 かぼちゃのようかん	514	18.1 13.2
16 . 30 (水)	ご飯 なすと豚肉の味噌炒め もやしサラダ わかめスープ	米・オリーブ油・きび砂糖・片栗粉・麩	豚肉・味噌	にんじん・なす・青ピーマン・玉ねぎ・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・わかめ	牛乳 マカロニあべかわ	536	22.1 15.7
17 . 31 (木)	キーマカレー かぼちゃサラダ メロン	米・オリーブ油・きび砂糖	豚ひき肉・ベーコン	玉ねぎ・トマト缶・セロリ・にんじん・にんにく・しょうが・かぼちゃ・きゅうり・メロン	牛乳 クロワッサン	629	20.4 24.4
25 (金)	ご飯 魚のスタミナ焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁	米・きび砂糖・オリーブ油	めかじき・味噌・油揚げ	にんにく・切り干し大根・きゅうり・にんじん・なす・キャベツ	牛乳 ちんすこう	592	18.7 22.1

◎0, 1, 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる

ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

