

2022年8月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
1 15 29 月	シーフードカレーライス はるさめサラダ すいか	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、押麦、はるさめ、油、三温糖、ごま油	牛乳、ほたて貝柱水煮缶、あさり水煮缶、ピザ用チーズ、しばえび、かにかまぼこ、脱脂粉乳	すいか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ピーマン、グリーンピース	カレールー、クチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 餃子ピザ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 3 g
2 16 30 火	麦入りごはん にら卵スープ(えのき) 麻婆豆腐 バナナ	米、押麦、片栗粉、三温糖、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ(赤色辛みそ)	バナナ、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、にら、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華スープ、中華だし、食塩	牛乳 バイン缶 麦茶 ゆでとうもろこし クラッカー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2 g
3 17 31 水	ロールパン コンソメスープ 鶏の唐揚げ コールスローサラダ	ロールパン、米、油、片栗粉、三温糖、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、卵、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 3 g
4 18 木	麦入りごはん 豚汁 さばの照りつけ コロコロサラダ	米、板こんにゃく、押麦、マヨネーズ、片栗粉	チャーベット、さば、豚肉(こま)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、ベーコン	にんじん、だいこん、えだまめ、ねぎ、ごぼう、コーン缶、レモン果汁	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 もも缶 麦茶 りんごチャーベット	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2 g
5 19 金	ひじきごはん 豆腐みそ汁(なめこ) 切干大根と凍り豆腐の煮物	米、食パン、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、凍り豆腐、バター	なめこ、にんじん、ごまつな、いちごジャム、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2 g
6 20 土	冷しゃぶサラダうどん 豆腐のくずあんスープ	干しうどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、さけ水煮缶詰、チーズ	トマト、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、レタス	鳥がらだし汁、みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 鮭とチーズのおにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 3 mg
8 22 月	エビピラフ ズッキーニのスープ ブロッコリーとトマトのサラダ	米、フレンチドレッシング(分離型)、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しばえび、豚ひき肉、バター	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、コーン缶、しいたけ、ごぼう、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、みりん、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 とりめしおにぎり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2 g
9 23 火	わかめごはん かき玉汁(ほうれん草) 松風焼き かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、砂糖、押麦、パン粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、ホイップクリーム、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、バイン缶、ほうれんそう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 3 g
10 24 水	麦入りごはん みそ汁(なす・玉ねぎ) 鮭の香味焼き もやしのごま和え	米、小麦粉、黒砂糖、油、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、コンデンスミルク、油揚げ、すりごま	もやし、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 オレンジ 牛乳 マールカオ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2 g
25 木	ロールパン コンソメスープ(わかめ) 鶏肉のチーズピカタ せん野菜(きゅうり・大根・人参)	ロールパン、小麦粉、油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、粉チーズ	きゅうり、みかん缶、たまねぎ、もも缶、だいこん、コーン缶、にんじん、カットわかめ	ノンオイル和風ドレッシング、ワイン(白)、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 バイン缶 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2 g
12 26 金	ジャージャーうどん チキンスープ もやしとわかめのナムル	干しうどん、小麦粉、砂糖、三温糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、赤みそ、バター、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、そらまめ、しょうが、干しいたけ、パセリ、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 もも缶 牛乳 そらまめ蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 4 g
13 27 土	ツナチャーハン 春雨スープ	米、食パン、グラニュー糖、ごま油、はるさめ	牛乳、ツナ油漬缶、きな粉、バター	にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、塩蔵わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 きなこトースト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※23日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。