

2023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	夏野菜のキーマカレーライス	米、食パン、マヨネーズ、押麦、はるさめ、グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、きな粉、バター	すいか、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、コーン缶、グリーンピース、にんにく	カレールウ、ケチャップ、食塩	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー	535 kcal
15	はるさめサラダ					牛乳	たんぱく質	17.6 g
29	すいか					きなこトースト	脂質	21.2 g
火							食塩相当量	2 g
2	ジャージャー麺	干し中華めん、はるさめ、三温糖、ごま油、片栗粉	シャーベット、豚ひき肉、赤みそ、しばえび	とうがん、たまねぎ、りんご(缶詰)、みかん缶、にんじん、フルーツカクテル缶、干しいたけ、しょうが	<<酒>>、しょうゆ、中華だしの素、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	455 kcal
16	冬瓜スープ					麦茶	たんぱく質	12.7 g
30	フルーツカクテル					りんごシャーベット	脂質	8.5 g
水						ウエハース	食塩相当量	2 g
3	麦入りごはん	米、しらたき、さつまいも、砂糖、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、押麦、油、三温糖	調製豆乳、かじき、牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ベーコン、ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、もやし、みかん缶、パイン缶、だいこん、もも缶、バナナ、たまねぎ、いんげん、しょうが、かんでん	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、シナモン、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー	583 kcal
17	相性汁					豆乳	たんぱく質	24.7 g
31	揚げ魚のあんかけ(かじき)					杏仁豆腐	脂質	19.7 g
木							食塩相当量	2 g
4	ロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、油、パン粉、三温糖	牛乳、牛ひき肉、鶏もも肉、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、なす、にんじん、トマト、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、ごぼう、トマトジュース缶、コーン缶、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、食塩、コンソメ、ウスターソース、こしょう	牛乳 バナナ	エネルギー	539 kcal
19	コンソメスープ					牛乳	たんぱく質	20.5 g
金	なすのミートソース煮					とりめしおにぎり	脂質	17.1 g
5	オレンジ						食塩相当量	2 g
5	冷しゃぶサラダうどん	干しうどん、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、無塩バター、卵	トマト、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、レタス、干しぶどう	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	エネルギー	588 kcal
19	豆腐のくずあんスープ					牛乳	たんぱく質	20.1 g
土						レーズンスコーン	脂質	25.7 g
7	シーフードパエリア	米、さつまいも、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しばえび、いか、チーズ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、きゅうり、トマト、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、マッシュルーム缶、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、コンソメ、食塩、カレー粉、パプリカ粉、こしょう、パセリ粉	牛乳 せんべい	エネルギー	591 kcal
21	ズッキーニのスープ					牛乳	たんぱく質	17.0 g
月	かぼちゃのサラダ					わかめおにぎり	脂質	15.8 g
8	バナナ						食塩相当量	2 mg
8	ロールパン	ロールパン、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、鶏もも肉、チーズ、バター、生クリーム、脱脂粉乳	たまねぎ、プロックリー、パイン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、赤ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、セロリー	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー	587 kcal
22	トマトスープ					牛乳	たんぱく質	25.3 g
火	夏野菜のフリッタータ					パイナップルケーキ	脂質	27.5 g
9	ゆでブロッコリー						食塩相当量	3 g
9	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん	米、押麦、ごま油、白玉麩	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、卵、しらす干し、いわし(煮干し)、ごま、かつお節	とうもろこし、にがり・ゴーヤ、にんじん、こまつな、万能ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、オイスターソース、<<酒>>、食塩	牛乳 オレンジ	エネルギー	571 kcal
23	お麩の清汁					牛乳	たんぱく質	25.2 g
水	ゴーヤチャンプルー					ゆでとうもろこし	脂質	26.0 g
10	麦入りごはん	米、パン粉、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、白みそ、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、りんご(缶詰)、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁	煮干だし汁、中濃ソース、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー	596 kcal
24	えのきのみそ汁					牛乳	たんぱく質	21.6 g
木	チキンカツ					アップルゼリー	脂質	20.3 g
きゅうりと大根のカレーマリネ							食塩相当量	2 g
25	麦入りごはん	米、スパゲティ、押麦、三温糖、油、ごま油	生揚げ、豚肉(こま)、卵、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、しいたけ、ピーマン、黒きくらげ、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	534 kcal
25	卵の中華スープ					麦茶	たんぱく質	25.2 g
金	厚揚げとキャベツの回鍋肉					和風スパゲティ	脂質	19.2 g
もやしとわかめのナムル							食塩相当量	2 g
12	ツナチャーハン	米、はるさめ、ごま油	アイスクリーム、ツナ油漬缶、卵	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	515 kcal
26	春雨スープ					麦茶	たんぱく質	15.6 g
土						アイスクリーム	脂質	19.9 g
14	麦入りごはん	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、油、押麦、三温糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク、油揚げ	にんじん、万能ねぎ、ひじき、レモン果汁、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、しょうゆ(うすくち)、酢、<<酒>>	牛乳 せんべい	エネルギー	571 kcal
28	豆腐みそ汁					麦茶	たんぱく質	22.9 g
月	鮭の香味焼き					マーラカオ	脂質	22.2 g
ひじきのサラダ							食塩相当量	3 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※22日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。