

8月の献立表

平成29年 8月

(三才未満児) つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	14 28	夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 ぶどう ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ポップコーン	豚肉 牛乳 牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン なす トマト きゅうり わかめ ぶどう	じゃがいも かぼちゃ 米 砂糖 油 おかし ポップコーン 油	カレールー 塩 酢 しょうゆ 塩	537kcal 16.7g
火	1 15 29	ごはん ふとわかめのすまし汁 鮭の蒸し焼き 野菜の磯和え 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	ふ 鮭 牛乳 牛乳	わかめ 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ キャベツ 人参 きゅうり のり 梨	おかし おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ	450kcal 22.1g
水	2 30	ごはん わかめのスープ 冷ややっこ かぼちゃのそぼろ煮 おくらのおかか和え すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 枝豆	豆腐 鶏ひき肉 牛乳 牛乳	わかめ しめじ ほうれん草 おくら すいか 枝豆	かぼちゃ 砂糖 おかし	煮干し しょうゆ 塩 鰹節 しょうゆ しょうゆ 鰹節	544kcal 25.6g
	16	ごはん わかめのスープ 豆腐の中華煮 おくらのおかか和え すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 枝豆	豆腐 豚肉 牛乳 牛乳	わかめ しめじ ほうれん草 人参 筍 青梗菜 おくら すいか 枝豆	ごま油 おかし	煮干し しょうゆ 塩 塩 コンソメ しょうゆ 鰹節	491kcal 22.0g
木	3 17 31	ひやむぎ なすとトマトの揚げ浸し メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 いなりおにぎり	鶏肉 牛乳 米 油揚げ	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 なす トマト メロン 人参	ひやむぎ 砂糖 油 おかし 米 砂糖 ごま	煮干し しょうゆ 酢 塩 塩 しょうゆ 酢	522kcal 17.6g
金	4 18	肉どんぶり なすのみそ汁 きゅうりとトマトのサラダ 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	豚肉 油揚げ 牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 白滝 玉ねぎ なす しめじ きゅうり トマト 梨	米 砂糖 砂糖 おかし おかし	しょうゆ 煮干し みそ 塩 酢	462kcal 19.1g
土	5 19	カレーライス 果物 ⑨麦茶 おかし ③麦茶 おかし	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン 果物	米 じゃがいも おかし おかし	カレールー 塩	559kcal 16.6g
月	7 21	ねばねばどんぶり おくらのみそ汁 きゅうりのしらす和え 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 マカロニのきな粉和え	納豆 油揚げ しらす 牛乳 牛乳	おくら 人参 玉ねぎ しめじ おくら きゅうり 梨	米 おかし じゃがいも 油	しょうゆ 煮干し みそ 塩 しょうゆ 塩	559kcal 26.3g
火	8 22	ごはん なすと冬瓜のみそ汁 かれないのしょうゆ焼き もろっこいんげんのおひたし メロン ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ホットケーキ	魚 牛乳 牛乳	なす とうがん わかめ もろっこいんげん メロン	米 砂糖 おかし ホットケーキミックス	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ 鰹節	540kcal 25.5g
水	9 23	パン コーンスープ 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ すいか ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ゆかりごはんのおにぎり	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり レタス りんご みかん缶 すいか	コーン 砂糖 砂糖 油 おかし 米	コンソメ 塩 トマト缶 ケチャップソース 塩 酢 ゆかり	561kcal 24.5g
木	10 24	チキンライス 中華スープ ツナサラダ ぶどう ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しいたけ いんげん コーン缶 ぶどう	米 じゃがいも おかし おかし	塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ マヨネーズ	584kcal 21.9g
金	11 25	ひやむぎ かぼちゃの煮つけ すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 枝豆	鶏肉 牛乳 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 すいか 枝豆	ひやむぎ かぼちゃ 砂糖 おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ 塩	437kcal 19.1g
土	12 26	やきそば 野菜スープ 果物 ⑨麦茶 おかし ③麦茶 おかし	豚肉	キャベツ 人参 ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ 果物	やきそば おかし おかし	ソース 塩 コンソメ しょうゆ	422kcal 12.7g

