

# 8月の献立表

平成30年 8月

(三才以上児)

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	13 27	夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 すいか ③麦茶 もちもちチーズパン	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン なす トマト きゅうり わかめ すいか	じゃがいも かぼちゃ 米 砂糖 油	カレールウ 塩 酢 しょうゆ	383kcal 15.1g
火	14 28	ごはん ふとわかめのすまし汁 鮭の味噌煮 野菜の磯和え なし ③牛乳 ゆでもちこし	ふ 生鮭	わかめ 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり のり 梨	ふ 砂糖	煮干し しょうゆ みそ しょうゆ	381kcal 24.7g
水	1 15 29	ごはん わかめスープ 豆腐のケチャップ煮 ツナサラダ すいか ③牛乳 肉じゃが	豆腐 豚挽き肉 ツナ	わかめ しめじ ほうれん草 玉ねぎ いんげん コーン すいか	油 砂糖	煮干し しょうゆ 塩 ケチャップソース マヨドレ	450kcal 22.1g
木	2 16 30	ごはん かぼちゃのみそ汁 肉団子のあんかけ ポテトサラダ 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ホットケーキ	油揚げ 豚・鶏挽き肉	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご 梨	じゃがいも 砂糖 油 米 かぼちゃ パン粉 砂糖 じゃがいも	煮干し みそ しょうゆ 塩 マヨドレ	580kcal 23.4g
金	3 17 31	ひやむぎ かぼちゃの煮け すいか ③ヨーグルト おかし	鶏肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 すいか	ひやむぎ かぼちゃ 砂糖	煮干し しょうゆ しょうゆ	312kcal 14.5g
土	4 18	カレーライス ころころきゅうり 果物 ③麦茶 おかし	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり 果物	米 じゃがいも おかし おかし	カレールウ 塩 塩	301kcal 19.5g
月	6 20	ごはん おくらのみそ汁 鶏肉のあまから炒め きゅうりとトマトのサラダ 梨 ③牛乳 かぼちゃパン	とうふ 鶏肉	玉ねぎ しめじ おくら きゅうり トマト 梨	米 砂糖 砂糖 砂糖	煮干し みそ しょうゆ 酢 塩 酢	459kcal 24.1g
火	7 21	ごはん 冬瓜のみそ汁 魚のから揚げ もろっこいんげんのおひたし ぶどう ③牛乳 枝豆	魚	とうがん 玉ねぎ わかめ もろっこいんげん ぶどう 枝豆	米 砂糖 砂糖 片栗粉 油	煮干し みそ しょうゆ 鯉節 しょうゆ	400kcal 29.3g
水	8 22	ごはん わかめのみそ汁 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 ③牛乳 ポップコーン	豆腐 鶏ひき肉	わかめ しめじ 人参 長ねぎ おくら すいか	かぼちゃ 砂糖 ポップコーン 油	煮干し みそ 鯉節 しょうゆ しょうゆ 鯉節	406kcal 20.0g
木	9 23	パン コーンスープ 豚肉のケチャップソース炒め フレンチサラダ ぶどう ③麦茶 ひじきごはんのおにぎり	牛乳 豚肉	玉ねぎ コーン缶 玉ねぎ きゅうり レタス りんご みかん缶 ぶどう	砂糖 油 砂糖 油	コンソメ 塩 ケチャップソース 塩 酢	556kcal 22.5g
金	10 24	ひやむぎ きゅうりのしらす和え すいか ③ヨーグルト おかし	鶏肉 しらす	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 きゅうり すいか	ひやむぎ おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ	353kcal 18.8g
土	11 25	ミートスパゲティ 野菜スープ ③麦茶 おかし	豚挽き肉 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ	スパゲティ 砂糖 油 おかし おかし	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ	383kcal 15.5g

