

# 8月の献立表

平成30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	13 27	夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 すいか ⑨牛乳 おかし ③麦茶 もちもちチーズパン	豚肉 牛乳 牛乳 チーズ 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 おかし 白玉粉 ごま	カレールー 塩 酢 しょうゆ 塩	561kcal 18.9g
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 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ゆでもろこし	ふ 生鮭 牛乳 牛乳	わかめ 長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり のり 梨	ふ 砂糖 おかし もろこし	煮干し しょうゆ みそ しょうゆ	494kcal 24.3g
水	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 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 肉じゃが	豆腐 豚挽き肉 ツナ 牛乳 牛乳 豚肉	わかめ しめじ ほうれん草 玉ねぎ いんげん コーン すいか 玉ねぎ	油 砂糖 おかし じゃがいも 砂糖 油	煮干し しょうゆ 塩 ケチャップソース マヨドレ	529kcal 21.7g
木	216 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 牛乳 牛乳	玉ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご 梨	米 かぼちゃ パン粉 砂糖 じゃがいも おかし ホットケーキミックス 油	煮干し みそ しょうゆ 塩 マヨドレ	665kcal 24.0g
金	317 31	ひやむぎ かぼちゃの煮つけ すいか ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	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 おかし おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ	549kcal 20.8g
土	418	カレーライス ころころきゅうり 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 きゅうり 果物	米 じゃがいも おかし おかし	カレールー 塩 塩	496kcal 13.5g
月	620	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 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 かぼちゃパン	とうふ 鶏肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ しめじ おくら きゅうり トマト 梨	米 砂糖 砂糖 砂糖 おかし かぼちゃ 砂糖 強力粉	煮干し みそ しょうゆ 酢 塩 酢 塩 イースト	551kcal 23.6g
火	721	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 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 枝豆	魚 牛乳	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 片栗粉 油 おかし	煮干し みそ しょうゆ 鰹節 しょうゆ	511kcal 27.4g
水	822	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 ポップコーン	豆腐 鶏ひき肉 牛乳	わかめ しめじ 人参 長ねぎ おくら すいか	かぼちゃ 砂糖 おかし ポップコーン 油	煮干し みそ 鰹節 しょうゆ しょうゆ 鰹節 塩	538kcal 21.3g
木	923	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 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ひじきごはんのおにぎり	牛乳 豚肉 牛乳 油揚げ 豚ひき肉	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 ひじき 人参	砂糖 油 砂糖 油 おかし 米 砂糖 油	コンソメ 塩 ケチャップソース 塩 酢 しょうゆ	563kcal 24.1g
金	1024	ひやむぎ きゅうりのしらす和え すいか ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	鶏肉 しらす 牛乳 ヨーグルト	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 おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ	563kcal 23.5g
土	1125	ミートスパゲティー 野菜スープ ⑨麦茶 おかし 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	スパゲティー 砂糖 油 おかし おかし	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ	534kcal 19.8g



