

8月の献立表

2021年 8月

(三歳未満児)

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	カや体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	2 16 30	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 かぼちゃの天ぷら	豚肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり わかめ すいか	じゃがいも 米 砂糖 油 おかし 強力粉 かぼちゃ 砂糖	カレールーフ 塩 酢 しょうゆ 塩 イースト	572kcal 18.3g
火	3 17 31	ごはん ふとわかめのすまし汁 魚のカレー照り焼き 野菜の磯和え 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	か 魚 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 しょうゆ カレー粉 しょうゆ	510kcal 20.1g
水	4 18	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐のケチャップ煮 いんげんとコーンのマヨ和え すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 肉じゃが	豆腐 豚挽き肉 牛乳 牛乳 豚肉	わかめ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ いんげん コーン 人参 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 しょうゆ	551kcal 22.4g
木	5 19	肉丼 わかめのみそ汁 ころもきゅうり ぶどう ⑨牛乳 おかし ③牛乳 もちもちパン	豚肉 牛乳 牛乳 チーズ	玉ねぎ 白滝 長ねぎ しめじ わかめ きゅうり ぶどう	砂糖 油 おかし 白玉粉 油	しょうゆ 煮干し みそ 塩 しょうゆ 鰹節 塩	540kcal 22.4g
金	6 20	ひやむぎ かぼちゃの煮物 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	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	423kcal 14.3g
土	7 21	ごはん スープ 鶏のてりやき きゅうりのおかか和え 果物 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 おかし	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン おくら きゅうり 果物	米 おかし おかし	しょうゆ みそ 煮干し しょうゆ しょうゆ 鰹節	500kcal 20.2g
月	9 23	夏野菜カレーライス キャベツとわかめのしらす和え 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 チーズパン	豚肉 牛乳 しらす 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン なす トマト キャベツ わかめ きゅうり トマト 梨	じゃがいも かぼちゃ 米 油 砂糖 おかし 強力粉 砂糖 油	カレールーフ 塩 しょうゆ 塩 酢 塩 イースト	657kcal 22.3g
火	10 24	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 おかし	魚 牛乳	とうがん 玉ねぎ わかめ もろっこいんげん ぶどう	米 砂糖 片栗粉 油 おかし おかし	煮干し みそ しょうゆ 鰹節 しょうゆ	509kcal 21.2g
水	11 25	ごはん おくらのみそ汁 肉団子のあんかけ きゅうりとトマトのサラダ 梨 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 枝豆	豆腐 豚・鶏ひき肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ しめじ おくら 玉ねぎ きゅうり トマト 梨 枝豆	米 砂糖 砂糖 油 砂糖 おかし	煮干し みそ しょうゆ 片栗粉 塩 酢	500kcal 21.8g
木	12 26	ごはん わかめのスープ 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 きなこだんご	豚肉 牛乳 豆腐 きな粉	玉ねぎ 玉ねぎ きゅうり りんご すいか	クリームコーン缶 砂糖 じゃがいも おかし 米粉・白玉粉 砂糖	コンソメ 塩 ケチャップ・ソース 塩 塩 マヨドレ	635kcal 23.0g
金	13 27	ひやむぎ きゅうりのしらす和え 梨 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 おかし	鶏肉 しらす 牛乳	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 鰹節	337kcal 13.9g
土	14 28	チャーハン 野菜スープ ころもきゅうり 果物 ⑨牛乳 おかし ③麦茶 おかし	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ 人参 きゅうり	米 油 おかし おかし	しょうゆ 塩 コンソメ しょうゆ 塩	456kcal 15.2g