

8月のこんだて

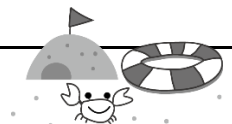
菊野台かしのみ保育園

日	曜	献立名	食品名	おやつ
1	土	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
		肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・豚肉・いんげん	マフィン
		味噌汁 / 果物	なす・油揚げ	
3	月	ごはん	米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	とうもろこし
		キャベツのごま和え	キャベツ・胡瓜・人参・ごま	
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・しめじ	
4	火	タンメン	生中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・豚肉	お茶
		南瓜の甘辛焼き	南瓜・さやいんげん・ごま	のりチーズごはん
		果物		米・青のり・チーズ
5	水	麻婆丼	米・豆腐・豚挽肉・生椎茸・長ねぎ	牛乳
		華風野菜	胡瓜・トマト	ごまビスケット
		味噌汁 / 果物	オクラ・なす・油揚げ	小麦粉・ごま
6	木	南瓜パン	南瓜パン	お茶
		照り焼きチキン	鶏肉	そうめんチャンプルー
		ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ	そうめん・生椎茸
		ミネストローネスープ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・ベーコン	人参・チンゲン菜
		牛乳 / 果物	牛乳	豚挽肉
7	金	五目ごはん	米・豚挽肉・ごぼう・人参・干し椎茸・いんげん	牛乳
		切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・かにかま・和ドレ	チヂミ
		トマト	トマト	小麦粉・片栗粉・にら
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ・厚揚げ	もやし・いか
8	土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ	メロンパン
		もやしスープ / 果物	もやし・わかめ	
11	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	牛乳
		豆サラダ	大豆・人参・胡瓜・和ドレ	マシュマロサンド
		冬瓜スープ	冬瓜・チンゲン菜・ベーコン	クラッカー・マシュマロ
		牛乳 / 果物	牛乳	
12	水	ごはん	米	牛乳
		回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ	ホットケーキ
		もやしナムル	もやし・ほうれん草・人参	ホットケーキMix粉
		豆腐スープ / 果物	豆腐・もずく・オクラ	牛乳
13	木	パン	プティポワン	お茶
		オムレツ	卵・トマト・ブロッコリー・玉ねぎ・豚肉・ケチャップ	青菜ごはん
		ツナサラダ	キャベツ・ツナ・マヨドレ	米・菜飯の素
		春雨スープ	春雨・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ハム	
		牛乳 / 果物	牛乳	
14	金	夏野菜カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・ルウ	牛乳
		トマトサラダ	トマト・胡瓜・キャベツ・セロリ・コーン・洋ドレ	フルーツゼリー
		果物		みかん缶・パイン缶 もも缶・ゼラチン
15	土	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
		肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・豚肉・いんげん	マフィン
		味噌汁 / 果物	なす・油揚げ	
17	月	ごはん	米	牛乳
		煮魚	カレイ	あんぱん
		白和え	豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにやく・ごま	
		味噌汁 / 果物	キャベツ・もやし	

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。





日	曜	献立名	食品名	おやつ
18	火	タンメン	生中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・豚肉	お茶
		南瓜の甘辛焼き	南瓜・さやいんげん・ごま	のりチーズごはん
		果物		米・青のり・チーズ
19	水	麻婆丼	米・豆腐・豚挽肉・生椎茸・長ねぎ	牛乳
		華風野菜	胡瓜・トマト	ごまビスケット
		味噌汁 / 果物	オクラ・なす・油揚げ	小麦粉・ごま
20	木	南瓜パン	南瓜パン	お茶
		照り焼きチキン	鶏肉	そうめんチャンプルー
		ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ	そうめん・生椎茸
		ミネストローネスープ	キャベツ・セロリ・玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・ベーコン	人参・チンゲン菜
		牛乳 / 果物	牛乳	豚挽肉
21	金	五目ごはん	米・豚挽肉・ごぼう・人参・干し椎茸・いんげん	牛乳
		切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・かにかま・和ドレ	チヂミ
		トマト	トマト	小麦粉・片栗粉・にら
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ・厚揚げ	もやし・いか
22	土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・マヨドレ	メロンパン
		もやしスープ / 果物	もやし・わかめ	
24	月	ごはん	米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	とうもろこし
		キャベツのごま和え	キャベツ・胡瓜・人参・ごま	
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・しめじ	
25	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	牛乳
		豆サラダ	大豆・人参・胡瓜・和ドレ	マシュマロサンド
		冬瓜スープ	冬瓜・チンゲン菜・ベーコン	クラッカー・マシュマロ
		牛乳 / 果物	牛乳	
26	水	ごはん	米	牛乳
		回鍋肉	豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・長ねぎ	ホットケーキ
		もやしナムル	もやし・ほうれん草・人参	ホットケーキMix粉
		豆腐スープ / 果物	豆腐・もずく・オクラ	牛乳
27	木	※ーランチ		牛乳
		鮭ごはん	米・鮭・胡瓜・ごま	バナナヨーグルトケーキ
		鶏の唐揚げ	鶏肉	ヨーグルト・卵
		温野菜	ブロッコリー・トマト・マヨドレ	バナナ・バナナチップ
		清汁 / 果物	わかめ・人参・長ねぎ・あられ麩	小麦粉・BP
28	金	夏野菜カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なす・ズッキーニ・ルウ	牛乳
		トマトサラダ	トマト・胡瓜・キャベツ・セロリ・コーン・洋ドレ	フルーツゼリー
		果物		みかん缶・パイン缶 もも缶・ゼラチン
29	土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・さやいんげん	牛乳
		コロコロサラダ	胡瓜・人参・大根・和ドレ	ドーナツ
		味噌汁 / 果物	じゃが芋・玉ねぎ	
31	月	ごはん	米	牛乳
		煮魚	カレイ	あんぱん
		白和え	豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにゃく・ごま	
		味噌汁 / 果物	キャベツ・もやし	

★今月の目標栄養価

乳児
幼児

エネルギー 462kcal
エネルギー 521kcal

蛋白質 17.6g
蛋白質 19.8g

脂質 15.3g
脂質 16.1g

