

献立表

＜ 以上児 ＞

2022年08月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01月	夏野菜さっぱり丼 ささみ和え 味噌汁 すいか	554 20.8 16.3 1.9	七分つき米、押麦、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ベーコン、鶏ささ身、みそ、かつお節	かぼちゃ、すいか、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、酒	ミルク じゃがベーコン焼き
02火	パン マーボー豆腐 キャベツとツナのサラダ トマトスープ、バナナ	471 17.1 16.8 1.5	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖	バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	ヨーグルト せんべい
03水	ご飯 ひじきの炒め煮 オクラ納豆 味噌汁	487 21.5 12.0 1.5	七分つき米、○三温糖、○小麦粉、押麦、三温糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、油揚げ、○卵、みそ、さつま揚げ、かつお節	にんじん、キャベツ、しいたけ、だいこん、こまつな、オクラ、えのきたけ、ひじき、グリーンピース(水煮缶詰)、○レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ヨーグルトケーキ
04木	ご飯 千草焼き 油揚げの中華和え 味噌汁	553 17.4 16.7 1.4	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、油、ごま油、三温糖、○三温糖、○小麦粉	卵、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、みそ、豚バラ肉、かつお節、○牛乳、○ゆであずき缶	にんじん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、食塩	ういろろ クラッカー
05金	パン 魚のパン粉焼き 野菜サラダ 春雨スープ、メロン	539 21.2 15.3 1.4	ロールパン、○七分つき米、○もち米、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、○黒ごま	さけ、○あずき(乾)、バター、鶏もも肉、粉チーズ	メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、しいたけ、にんにく	酒、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり ウエハース
06土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
08月	ご飯 南瓜のそぼろ煮 錦和え 味噌汁	528 17.0 13.3 1.5	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、○脱脂粉乳、卵、○バター、みそ、豚バラ肉、ハム、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、なす、たまねぎ、だいこん、しいたけ、○レモン果汁、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク レモンズコーン
09火	パン 豆腐の肉みそグラタン ポテトサラダ 野菜スープ、メロン	526 20.3 18.7 1.9	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ミックスチーズ、○しらす干し、ベーコン、ハム、みそ	メロン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、りんご、こまつな、キャベツ、○塩こんぶ、しそ	本みりん、酒、中華あじ、食塩	塩昆布おにぎり
10水	ご飯 魚ステーキ 厚揚げのサラダ 味噌汁、バナナ	560 26.0 9.4 1.6	○クリームパン、七分つき米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、ごま油、	まぐろ、生揚げ、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	バナナ、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、にんじん、トマト、しめじ、キャベツ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん	ミルク クリームパン
12金	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
17水	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
18木	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
19金	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
20土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
22月	ご飯 親子煮 フレーク和え 味噌汁	505 15.6 8.5 1.5	七分つき米、じゃがいも、三温糖、押麦、油、○三温糖	○ねりあん、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ツナ缶、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、なす、生わかめ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	みずようかん クラッカー
23火	パン 魚の中華風煮 パンパンジー 豆腐スープ、メロン	501 22.5 11.4 1.4	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、片栗粉、○押麦、三温糖、油、ごま、ごま油	まぐろ、木綿豆腐、鶏ささ身、○しらす干し	メロン、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、酒、酢、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース
24水	ご飯 よせ煮 納豆和え 味噌汁	519 24.2 12.2 1.9	七分つき米、○食パン、じゃがいも、押麦、三温糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	キャベツ、○たまねぎ、にんじん、○コーン(冷凍)、糸こんにゃく、しいたけ、だいこん、いんげん、○ピーマン、こまつな、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	ミルク ピザトースト
25木	夏野菜カレー やっこサラダ中華風 バナナ	521 12.2 14.5 1.3	七分つき米、押麦、三温糖、油、ごま油	○ラクトアイス(ロッテ爽)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす、キャベツ、きゅうり、オクラ、にんにく	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ	アイス
26金	パン 魚の竜田揚げ かぼちゃのごまマヨネーズ 夏野菜スープ、メロン	464 16.6 19.4 1.3	ロールパン、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま、三温糖	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、さば、木綿豆腐、ハム	メロン、かぼちゃ、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、ズッキーニ、なす、にんじん、オクラ、しょうが	しょうゆ、みりん、中華あじ、食塩	ヨーグルト せんべい
27土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
29月	ガパオライス 卵サラダ 野菜スープ	509 21.9 14.1 1.8	七分つき米、○スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、○ごま油、油	鶏ひき肉、○ツナ缶、卵、○脱脂粉乳、ベーコン、ハム	たまねぎ、赤ピーマン、○こまつな、トマト、きゅうり、にんじん、○しめじ、ピーマン、キャベツ、○にんにく、にんにく	○しょうゆ、オイスターソース、本みりん、しょうゆ、ウスターソース、中華あじ、○中華あじ、食塩	ミルク ツナと小松菜の Pasta
30火	パン レバニラ炒め さつま芋サラダ おくらスープ、バナナ	524 18.7 13.3 1.4	○七分つき米、ロールパン、さつま芋、マヨネーズ、○押麦、油、三温糖	豚レバー、○鶏ひき肉、木綿豆腐、○みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、オクラ、えのきたけ、にんにく、○しょうが、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、○酒、本みりん、酢、酒、中華あじ、食塩	鶏味噌おにぎり ウエハース
31水	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草のポテト和え 味噌汁	543 21.3 20.4 1.6	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、油、片栗粉、押麦、小麦粉、ごま	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵、みそ、かつお節	○みかん缶、にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、生わかめ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)、しょうが、◎	しょうゆ、酒	牛乳寒天 クラッカー