

ハローこども園 8月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	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	
01 金	ごはん タンドリーチキン、トマト マカロニサラダ、コンソメスープ	617.7(534.8) 25.6(22.2) 18.9(17.5) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、マカロニ 片栗粉	○牛乳、鶏肉、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ にんにく	牛乳 プリン せんべい
02 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	491.9(441.7) 15.2(14.6) 16.6(16.1) 1.6(1.3)	食パン マヨネーズ、油	◎牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶、た まねぎ、きゅうり、コーン缶、パ セリ	ヨーグルト ウエハース
04 月	パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ、オレンジ	550.9(479.4) 21.7(20.0) 19.9(18.4) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、チーズ だいず水煮、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト缶、パセリ	牛乳 わらびもち
05 火	ごはん 鮭のみそ照り焼き、そうめん汁 ひじきとキャベツのサラダ、トマト	528.9(447.1) 24.1(20.6) 14.2(13.4) 1.8(1.4)	米、干しそうめん マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、ハム、みそ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン缶、しょうが ○いちごジャム、しいたけ ねぎ、ひじき	牛乳 クラッカーサンド
06 水	焼きそば もやしとわかめのナムル たまごスープ、バナナ	577.9(496.1) 18.4(17.1) 18.4(17.3) 1.9(1.5)	焼きそばめん、○米 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ、ピーマン チンゲンサイ、しいたけ ○焼きのり、わかめ	麦茶 おにぎり
07 木	ごはん 親子煮、みそ汁 キャベツのおかか和え	559.1(474.4) 21.8(19.7) 11.0(11.4) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、砂糖 ○コーンフレーク しらたき	○牛乳、卵、鶏肉、ちくわ みそ、油揚げ、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、たまねぎ なす、キャベツ、にんじん きゅうり、みつ葉、葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク バナナ
08 金	ごはん 牛肉のしぐれ煮、すまし汁 はるさめサラダ、トマト	583.8(504.1) 22.3(20.2) 18.4(17.3) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、牛肉 ○卵、○バター、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、ごぼう、きゅうり えのきたけ、いんげん にんじん、わかめ、葉ねぎ	牛乳 手作りマドレーヌ
09 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト せんべい
12 火	《夏季希望保育》 サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	616.6(512.1) 18.6(16.6) 27.3(23.1) 1.6(1.3)	食パン、○小麦粉 ○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、ハム、ツナ缶 ○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり パセリ	牛乳 ドーナツ
13 水	《夏季希望保育》 おにぎり、鶏のから揚げ フライドポテト、野菜スープ	595.8(499.5) 19.0(16.9) 20.0(17.3) 1.2(1.0)	米、フライドポテト じゃがいも、片栗粉 油、砂糖	鶏肉、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、こまつな にんじん、塩こんぶ 焼きのり、にんにく、しょうが	ヨーグルト ウエハース
14 木	《夏季希望保育》 サンドウィッチ やさしいスープ、バナナ	465.2(426.6) 12.5(12.6) 17.9(17.4) 1.3(1.1)	食パン、マヨネーズ ○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、ハム ツナ缶、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ たまねぎ、○みかん缶 パセリ、にんじん	フルーツヨーグルト ウエハース
15 金	《夏季希望保育》 ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、小麦粉 油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリンピース	牛乳 スティックパン
16 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	510.4(427.1) 17.1(15.4) 18.7(16.2) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ、油	○牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	牛乳 カステラ
18 月	パン クリームシチュー、バナナ キャベツのベーコンドレッシング	615.3(521.5) 21.6(19.2) 18.8(16.9) 2.4(1.9)	ロールパン、○米 じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ キャベツ、にんじん こまつな、いんげん	麦茶 おにぎり
19 火	ごはん 肉じゃが、みそ汁 ひじきの甘酢和え、オレンジ	592.4(444.1) 21.9(16.8) 19.8(15.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも ○マカロニ、砂糖、油	○牛乳、豆腐、豚肉 みそ、○きな粉 油揚げ	オレンジ、たまねぎ、ひじき きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、キャベツ グリンピース、わかめ	牛乳 マカロニきな粉
20 水	なすミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	577.6(494.1) 19.6(17.6) 17.8(16.0) 1.2(1.0)	スパゲティ、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	合いびき肉、チーズ ◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、なす トマト缶、にんじん ほうれんそう、にんにく	ヨーグルト せんべい
21 木	ごはん 魚の香草パン粉焼き、すまし汁 かぼちゃサラダ、オレンジ	609.0(474.1) 28.8(22.7) 18.3(13.9) 1.8(1.4)	米、○食パン、○砂糖 マヨネーズ、油、パン粉 ○コーンスターチ	○牛乳、さけ、豆腐 ハム、粉チーズ	オレンジ、かぼちゃ きゅうり、こまつな、コーン缶 えのきたけ、にんにく	牛乳 ココアクリームサンド
22 金	ごはん マーボー豆腐、わかめスープ きゅうりのゆかりあえ	557.6(477.1) 16.4(15.0) 26.0(22.5) 1.1(0.9)	米、○フライドポテト ごま油、片栗粉、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、きゅうり、ねぎ にんじん、たまねぎ ピーマン、にんにく しょうが、わかめ	牛乳 フライドポテト
23 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	フルーツヨーグルト せんべい
25 月	パン マカロニのクリーム煮 もやしのごま酢あえ、バナナ	610.4(532.0) 24.1(21.9) 20.0(18.5) 1.8(1.5)	ロールパン、○米 マカロニ、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、○油揚げ ○鶏ひき肉、ツナ缶 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、しめじ ほうれんそう、○コーン缶	麦茶 こぎつねごはん
26 火	シーチキンごはん ちくわ磯辺揚げ、すまし汁 ドレッシングサラダ、トマト	548.6(448.0) 19.5(17.3) 14.6(12.2) 1.9(2.9)	米、○ホットケーキ粉 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ちくわ、豆腐 ツナ缶、○卵 ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、○バナナ きゅうり、にんじん、こまつな えのきたけ、あおのり	牛乳 バナナケーキ
27 水	肉みそうどん トマトときのごサラダ、バナナ	551.9(473.1) 19.1(16.7) 14.7(12.0) 1.2(1.0)	ゆでうどん、○米、砂糖 油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉 ベーコン、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、しめじ、もやし ねぎ、たまねぎ、えのきたけ きゅうり、にんじん ○焼きのり、しょうが	麦茶 おにぎり
28 木	ごはん 厚揚げの中華煮 和風サラダ、たまごスープ	567.3(485.8) 25.5(21.9) 19.7(16.0) 2.3(1.9)	米、○ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉、油 ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉、卵 ○豆腐、○ハム、○チーズ みそ、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ、しいたけ にら、わかめ、干ししいたけ にんにく、しょうが	牛乳 チーズパン
29 金	カレーライス キャベツの磯和え、オレンジ	588.6(446.1) 16.9(14.7) 17.7(15.6) 1.7(1.3)	米、じゃがいも ○砂糖、油	○牛乳、豚肉 ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、オレンジ たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、えのきたけ 焼きのり	牛乳 りんごゼリー せんべい
30 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、○砂糖、油 マヨネーズ	◎牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	ヨーグルト ビスケット

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。
※ 土曜日および夏季希望保育中の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。