

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 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	○ヨーグルト(加糖) ハム、ツナ缶、牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ クリームコーン缶 きゅうり、パセリ	ヨーグルト ウエハース
03 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(526.7) 24.1(22.3) 20.0(18.9) 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、もやし たまねぎ、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
04 火	ごはん 魚の香草パン粉焼き、すまし汁 かぼちゃサラダ、すいか	609.0(526.7) 28.8(25.8) 18.3(17.0) 1.8(1.5)	米、○食パン、油、○砂糖 マヨネーズ、パン粉 ○コーンスターチ	○牛乳、さけ、豆腐 ハム、粉チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、コーン缶 きゅうり、こまつな、すいか えのきたけ、にんにく	牛乳 ココアクリームサンド
05 水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	566.8(481.0) 21.5(19.3) 25.2(21.7) 1.8(1.4)	○じゃがいも、スパゲティ じゃがいも、油、小麦粉 砂糖	○牛乳、合いびき肉 チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ えのきたけ、にんじん トマト缶、こまつな にんにく、なす	牛乳 フライドポテト
06 木	ごはん 牛肉のしぐれ煮、みそ汁 はるさめサラダ、トマト	578.4(499.9) 21.6(19.7) 14.5(14.2) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉、○卵 みそ、ハム、油揚げ -◎ヨーグルト(無糖)	トマト、ごぼう、きゅうり なす、たまね、にんじん ○バナナ、えのきたけ いんげん	牛乳 バナナケーキ
07 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、にんじん オレンジ、たまねぎ、キャベツ 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
08 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	427.2(385.3) 12.4(11.8) 16.2(15.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖) ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ きゅうり、にんじん、こまつな ○ブルーベリージャム	牛乳 甘食
10 月	夏 季 希 望 保 育					
12 水						
13 木						
14 金						
15 土						
17 月	園 外 活 動 の 日 （ お 弁 当 ）					牛乳 ちんすこう
18 火	ごはん 魚のみそ照り焼き、野菜スープ マカロニサラダ、トマト	600.3(522.0) 25.6(23.1) 13.0(13.0) 1.7(1.4)	米、○コーンフレーク じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ みそ、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、トマト、キャベツ たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、しょうが	牛乳 コーンフレーク
19 水	和風スパゲティ すまし汁 チーズ、バナナ	623.8(533.6) 26.9(23.5) 19.4(17.4) 1.8(1.5)	スパゲティ、オリーブ油	○ヨーグルト(加糖)、鶏肉 チーズ、ベーコン 豆腐、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、しめじ、みつば にんにく、わかめ	ヨーグルト せんべい
20 木	ごはん マーボー豆腐、中華スープ もやしのかき揚げ、すいか	533.7(461.6) 21.7(20.1) 16.2(15.9) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油 ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○絹ごし豆腐、○チーズ みそ、◎ヨーグルト(無糖)	すいか、もやし、チンゲンサイ にんじん、きゅうり、○コーン缶 ねぎ、にら、干しいたけ にんにく、しょうが	牛乳 コーンパン
21 金	ごはん 親子煮、みそ汁 キャベツのおかか和え	590.2(499.4) 21.9(19.8) 15.4(14.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも しらたき、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、○カルピス ちくわ、みそ、油揚げ ○ゼラチン、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、なす、キャベツ にんじん、きゅうり、しいたけ さやえんどう、葉ねぎ	牛乳 カルピスゼリー ウエハース
22 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	427.2(385.3) 12.4(11.8) 16.2(15.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖)、ハム ツナ缶、◎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
24 月	パン タンドリーチキン、チーズ入りサラダ コンソメスープ、オレンジ	430.4(369.7) 25.9(21.9) 15.3(14.2) 1.6(1.3)	ロールパン、○マカロニ じゃがいも、片栗粉 砂糖	○牛乳、鶏肉、ハム ○きな粉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ きゅうり、コーン缶、パセリ にんにく、たまねぎ	牛乳 マカロニきな粉
25 火	シーチキンごはん ちくわ磯辺揚げ、すまし汁 昆布サラダ、トマト	552.6(451.2) 19.3(17.1) 18.0(15.0) 1.9(2.8)	米、○ホットケーキ粉 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ちくわ、豆腐 ○卵、ツナ缶、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな、塩こんぶ えのきたけ、あおのり	牛乳 手作りマドレーヌ
26 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
27 木	ごはん 厚揚げの中華煮 和風サラダ、たまごスープ	561.1(467.1) 21.6(17.9) 22.8(17.5) 2.1(1.7)	米、○食パン、○バター 砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉 卵、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、きゅうり、ピーマン しいたけ、わかめ、にんにく しょうが	牛乳 ごまラスク
28 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き、みそ汁 ひじきとキャベツのサラダ、トマト	628.2(503.6) 24.5(21.4) 26.3(23.0) 1.8(1.5)	米、○砂糖 マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、油揚げ みそ、ベーコン、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、たまねぎ、キャベツ ○オレンジ濃縮果汁、みつば コーン缶、葉ねぎ、ひじき しょうが	牛乳 キャロットゼリー せんべい
29 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、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) 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 ○みかん缶、○パイ缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
31 月	パン ボークビーンズ ごまドレッシングサラダ、バナナ	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 ○かたくりこ、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)	バナナ、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

※ 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。
※ 土曜日及び希望保育期間中の献立は、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。