令和　元年　8月分　　献立表　　厚生館保育園

日/曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価	
5	ピラフ風ごはん		精白米		豚肉	玉ねぎ	しめじ	梅そうめん	ｴﾈﾙｷﾞｰ	523 kcal
	カジキのピザソース焼き	★	バター		かじき	にんじん	チンゲン菜	（乳児：うどん）	たんぱく質	25.3 g
19	キャベツのオイスター炒め		じゃがいも			ピーマン	きゅうり	牛乳	脂質	13.1 g
	スープ	★	そうめん(乳：うどん)		のり	キャベツ	梅干し		食塩相当量	3.6 g
月	麦茶			★	牛乳	エリンギ				
						コーン				
6	ご飯		精白米	★	豆腐	しいたけ	にんじん	おこわおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	510 kcal
	麻婆豆腐		もち米		豚肉	にら	大根	牛乳	たんぱく質	19 g
20	中華サラダ			★	牛乳	たけのこ	えのき		脂質	13.1 g
	味噌汁					ねぎ	なす		食塩相当量	1.7 g
	麦茶					きゅうり	ほうれん草			
火						もやし				
7	ご飯		精白米		さば　おかか	にんじん		チヂミ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	510 kcal
	サバのにんにく醤油揚げ		キャノーラ油	★	納豆	もやし		牛乳	たんぱく質	24 g
21	オクラの納豆和え		じゃがいも	★	牛乳	オクラ			脂質	15.1 g
	味噌汁	★	薄力粉	★	油揚げ	キャベツ			食塩相当量	2.0 g
	麦茶				豚肉	小ねぎ				
水				★	卵	玉ねぎ				
8	ご飯		精白米		鶏肉	玉ねぎ	ねぎ	もも寒天	ｴﾈﾙｷﾞｰ	439 kcal
	味噌つくね焼き		三温糖	★	豆腐	れんこん	もも缶	（幼：クラッカー乳：トースト付）	たんぱく質	19.8 g
22	冬瓜とツナの煮物	★	幼：クラッカー	★	厚揚げ	小ねぎ		牛乳	脂質	12.1 g
	すまし汁		（乳：食パン）		ツナ	冬瓜			食塩相当量	1.8 g
木	麦茶				わかめ	しめじ				
				★	牛乳	もやし				
9	ポークカレーライス		精白米　はちみつ		豚肉	玉ねぎ	舞茸	チーズハニートースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	680 kcal
	金時豆の煮物		じゃがいも	★	牛乳	にんじん		牛乳	たんぱく質	21 g
23	ツルムラサキのサラダ	★	バター		金時豆	ツルムラサキ			脂質	20..2 g
	すまし汁	★	薄力粉	★	ごま	キャベツ			食塩相当量	2.4 g
金	麦茶	★	食パン	★	豆腐	きゅうり				
		★	マーガリン	★	チーズ	小松菜				
10	冷やし醤油ラーメン	★	中華麺		豚肉	もやし	きゅうり	五平餅	ｴﾈﾙｷﾞｰ	481 kcal
	ひじきとオクラのサラダ		マヨネーズ		ひじき	にんじん	コーン	牛乳	たんぱく質	17.1 g
24			精白米		おかか	ねぎ			脂質	8.4 g
土				★	牛乳	オクラ			食塩相当量	2.4 g
	きのこご飯		精白米	★	油揚げ	えのき　ピーマン	なす	ナポリタン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	473 kcal
	カレイの煮付け		じゃがいも		ムキカレイ	しいたけ	キャベツ	牛乳	たんぱく質	21.2 kcal
26	野菜の味噌炒め	★	スパゲッティ		ウインナー	しめじ	もやし		脂質	11.7 g
	すまし汁			★	牛乳	まいたけ	大根		食塩相当量	2.2 g
月	麦茶					にんじん	小ねぎ			
						ねぎ	玉ねぎ			
13	ご飯		精白米		豚肉	チンゲン菜	ほうれん草	黒糖くるみ蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	553 kcal
	豚肉のトロミ炒め	★	薄力粉	★	ごま	にんじん	ねぎ	牛乳	たんぱく質	18.5 kcal
27	キャベツの胡麻和え		黒砂糖	★	卵	しいたけ			脂質	17.4 g
	味噌汁	★	バター	★	牛乳	キャベツ			食塩相当量	1.5 g
火	麦茶	★	くるみ			もやし				
						かぼちゃ				
14	ご飯		精白米		鮭	しいたけ	とうもろこし	ゆでとうもろこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ	447 kcal
	鮭の塩焼き		さつまいも	★	高野豆腐	にんじん		牛乳	たんぱく質	22.3 g
28	高野豆腐の煮物			★	牛乳	かぼちゃ			脂質	9.9 g
	味噌汁					さやいんげん			食塩相当量	1.8 g
	麦茶					えのき				
水						もやし				
1	ご飯		精白米		1豚肉　15.29鶏肉	1玉ねぎ		1カレーピラフおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	615 kcal
	1チーズ入りミートローフ	★	1パン粉	★	1卵	にんじん		15.29ツナゆかりおにぎり	たんぱく質1	23.5 g
15	15.29鶏のオーロラソース	★	マカロニ	★	1チーズ	キャベツ		牛乳	たんぱく質15.2	21.0 g
	マカロニサラダ		マヨネーズ		ツナ	きゅうり			脂質1	16.4 g
29	スープ		春雨	★	牛乳	コーン			脂質15.29	16.6 g
木	麦茶				15.29のり				食塩相当量	2.0 g
2	ご飯		精白米	★	卵　30ウインナー	にんじん	30キャベツ	2.16揚げパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ2	627 kcal
	2卵焼き		じゃがいも		鶏肉　わかめ	2切干大根		30ホットドッグ	ｴﾈﾙｷﾞｰ16.30	551 kcal
16	16.30親子煮	★	コッペパン	★	油揚げ	しめじ		牛乳	たんぱく質	21.0 g
	じゃが芋の土佐煮		2.16キャノーラ油		おかか	玉ねぎ			脂質2	18.9 g
30	味噌汁		2.16三温糖	★	牛乳	16.30わけぎ			脂質16.30	14.7 g
金	麦茶		16ココア	★	2きな粉	16.30しいたけ			食塩相当量	2.1 g
3	冷やし中華	★	中華麺　三温糖		ハム	きゅうり	にんじん	レモンケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	496 kcal
17	れんこんのきんぴら		しらたき	★	卵	もやし	レモン	牛乳	たんぱく質	16.5 g
31		★	薄力粉	★	牛乳	小松菜			脂質	13.5 g
土		★	バター			れんこん			食塩相当量	2.7 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。