令和　3年　8月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	さ 熱や力になるもの		さ 血や肉や骨になるもの		さ 体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価
2 16 30 月	②⑯ポークカレーライス ㉚ハヤシライス 完了：鶏団子煮 白いんげんの甘煮 ツルムラサキのサラダ すまし汁（えのき大根豆腐）	 ★ ★ ★ 	精白米　油 ②⑯じゃがいも 小麦粉　三温糖 ﾊﾞﾀｰ 食パン ㉚マヨネーズ	★ ★	牛乳　豚肉 いんげん豆 豆腐 ②⑯きな粉 ㉚ツナ缶 ㉚チーズ	たまねぎ　えのき にんじん　だいこん ②⑯にんにく　キャベツ ツルムラサキ　きゅうり ㉚トマトジュース ㉚マッシュルーム	②⑯きな粉トースト ㉚ツナチーズトースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：すまし汁 （キャベツ玉ねぎきゅうり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal たんぱく質②⑯ 20.6 g たんぱく質㉚ 24.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量②⑯ 1.7 g 食塩相当量㉚ 2.1 g
3 17 31 火	ご飯 ③アジのパン粉焼き ⑰鶏肉のパン粉焼き ㉛カジキのマヨネーズ焼き じゃがいものガーリック和え スープ（トマト玉ねぎベーコン）	 ★ ★ ★	精白米　じゃがいも ③⑰パン粉　三温糖 ③⑰オリーブ油 ㉛マヨネーズ 乳：食パン 幼：クラッカー	★ ★ ★ 	牛乳　ベーコン ③アジ　⑰鶏肉 ③⑰粉チーズ ③⑰ヨーグルト ㉛カジキ　青のり ㉛あずき、寒天	パセリ　コーン きゅうり　たまねぎ ③⑰もも缶　トマト ③⑰パイン缶　にんじん ③⑰みかん缶　にんにく ㉛クリームコーン缶	③⑰フルーツヨーグルト ㉛水ようかん （乳：トースト、幼：クラッカー付き） 牛乳 0、1歳：味噌汁 （じゃが芋きゅうりコーン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ③⑰ 518 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉛ 540 g たんぱく質 21.4 g 脂質③⑰ 12.1 g 脂質㉛ 14.4 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 水	ご飯 豚肉の大根煮 オクラの納豆和え 味噌汁（キャベツわかめ人参）	 ★ ★	精白米 三温糖 ごま油 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	★ ★ 	牛乳 豚肉 ひきわり納豆 卵 わかめ	だいこん もやし オクラ キャベツ にんじん パイン缶	パインケーキ 牛乳 0、1歳：味噌汁 （大根もやしオクラ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
5 19 木	ご飯 鮭の甘辛生姜焼き 卯の花 味噌汁（さつま芋もやし）		精白米 三温糖 さつまいも	★	牛乳 鮭 おから しらす干し ひじき	しょうが　えだまめ ほうれん草 にんじん しいたけ 幼：こんにゃく もやし	ひじきと枝豆のおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （ほうれん草しいたけもやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 金	しらすごはん 鶏とキャベツの塩ﾆﾝﾆｸ炒め 煮びたし 味噌汁（かぼちゃ水菜）	 ★	精白米 ごま油 三温糖 スパゲティ オリーブ油	★	牛乳 しらす干し 鶏肉 油揚げ ツナ缶 青のり	キャベツ　かぼちゃ にんにく　水菜 なす　トマト こまつな　たまねぎ にんじん　ほうれん草	トマトとツナの冷製ﾊﾟｽﾀ 牛乳 0、1歳：スープ （かぼちゃキャベツ水菜）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.5 g
7 21 土	ジャージャー麺 里芋の煮物	★ ★ ★	中華麺　ごま油 三温糖　里芋 小麦粉　片栗粉 ﾊﾞﾀｰ　油	★ ★	牛乳 豚肉 卵	ねぎ　レモン きゅうり にんにく にんじん	レモンケーキ 牛乳 0、1歳：スープ （じゃが芋ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
23 月	ご飯 ゴーヤチャンプルー 人参しりしり 味噌汁（なす小松菜大根）		精白米 三温糖 油 じゃがいも	★ ★	牛乳 豚肉 豆腐 卵 かつお節 ツナ缶	ゴーヤ　こまつな もやし にんじん コーン なす だいこん	フライドポテト 牛乳 0、1歳：すまし汁 （小松菜大根コーン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 火	ご飯 鶏肉のレモン蒸し 野菜のﾄﾏﾄﾁｰｽﾞ炒め ワンタンスープ （ワンタンチンゲン菜豚肉）	 ★ ★	精白米 三温糖 油 ワンタンの皮 食パン マヨネーズ	★ ★ ★	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豚肉 卵	レモン　チンゲン菜 万能ねぎ　パセリ なす にんじん たまねぎ にんにく	卵トースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （なす玉ねぎしめじ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 水	鶏めし（大分） 鯖のカレー竜田揚げ 完了：鯖の竜田揚げ わかめの酢の物 味噌汁 （豆腐ほうれん草なめこ）	 ★	精白米 油 三温糖 片栗粉 中華麺 ごま油	★	牛乳 鶏肉 さば 豆腐 豚肉 わかめ	ごぼう　なめこ にんにく　もやし しょうが　にんじん きゅうり　たまねぎ キャベツ ほうれん草	ミルクちゃんぽん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g
12 26 木	ご飯 つくねの照り焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁（さつま芋ねぎ）		精白米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ さつまいも	★	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ	れんこん　ねぎ たまねぎ　こまつな しょうが ブロッコリー もやし にんじん	きつねおにぎり 牛乳 0、1歳：すまし汁 （ブロッコリーもやしねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
13 27 金	ご飯 ⑬ひじきの卵焼き ㉗カジキの玉ねぎソース 切干大根煮 味噌汁（じゃが芋油揚げ）	 ★ ★	精白米　㉗はちみつ 三温糖 油 じゃがいも 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	★ ★ ★	牛乳 ⑬卵 油揚げ チーズ ㉗かじき	⑬ひじき ⑬にんじん ⑬こまつな 切干大根 ㉗玉ねぎ	チーズ入りケーキ 牛乳 0、1歳：すまし汁 （小松菜切干大根油揚げ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
14 28 土	冷やし中華 じゃが芋とツナの煮物	★ ★ ★ ★	中華麺　じゃがいも オートミール　ごま油 ﾊﾞﾀｰ　三温糖 小麦粉	★ ★	牛乳 ハム ツナ缶 卵	もやし きゅうり 干しぶどう	オートミールクッキー 牛乳 0、1歳：スープ （じゃが芋きゅうり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前のおやつに牛乳が付きます。
・お昼に果物が付きます。
・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。