

8月 予定献立表

平成28年8月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(月)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鮭の香味焼き 果物 野菜の胡麻和え キャベツの味噌汁	バナナココアケーキ 牛乳	ゆかり、鮭、ねぎ、しょうが、醤油、みりん、ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、油揚げ、煮干しだし、味噌、ココア アスパラ、いんげん、人参、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、三温糖、小麦粉、バター、BP、牛乳、バナナ	幼 565 乳 528	21.9 20.6
2(火)	果物 牛乳	冷やしうどん かぼちゃの煮物 じゃこサラダ 果物	カレーピラフ 牛乳	キャベツ、わかめ、玉ねぎ、鶏肉、油揚げ、だしかつお、醤油、塩、ピーマン、豚ひき かぼちゃ、だしかつお、だし昆布、三温糖、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、ごま	幼 520 乳 489	19.8 18.9
3(水)	おかし 牛乳	ご飯 ささ身のフライ 果物 しょうゆフレンチ 大根の味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	ささ身、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、ねぎ、人参、大根、わかめ、 きゅうり、アスパラ、コーン、キャベツ、しょうゆ、酢、油、玉ねぎ、もやし、鶏ひき、小松菜、味噌	幼 563 乳 526	28.0 25.5
4(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 豆腐ハンバーグ ツナサラダ トマトスープ 果物	昆布おにぎり 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、ひじき、牛乳、ケチャップ、ソース、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、トマト、小松菜 人参、きゅうり、大根、いんげん、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル	幼 515 乳 494	22.1 20.7
5(金)	おかし 牛乳	ピビンバ丼 かぼちゃのいとこ煮 オクラのスープ 果物	シュガートースト 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、もやし、きゅうり、コーン、味噌、ごま油、塩、片栗粉、食パン、バター、砂糖 かぼちゃ、小豆、三温糖、醤油、だしかつお、だし昆布、ねぎ、人参、しめじ、冬瓜、おくら、鶏肉	幼 618 乳 570	22.7 21.2
6(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏肉とキャベツのトマト風 青梗菜のスープ 果物	おかし 牛乳	ピーマン、コーン、鶏肉、バター、塩、醤油、玉ねぎ、舞茸、青梗菜、だしかつお、 鶏肉、人参、キャベツ、カットトマト、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布、塩	幼 529 乳 503	21.3 20.2
8(月)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 鰯の竜田揚げ いんげんの胡麻和え 油揚げの味噌汁	小豆蒸しパン 牛乳	ごま塩、鰯、生姜、酒、みりん、ねぎ、人参、キャベツ、葉ねぎ、油揚げ、煮干しだし、味噌 いんげん、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、醤油、すりごま、小麦粉、バター、小豆、牛乳、三温糖、BP	幼 602 乳 558	22.1 20.8
9(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 冬瓜と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 果物	とうもろこし・せんべい 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、ごま油、とうもろこし、マヨネーズ 冬瓜、鶏肉、オクラ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩、マカロニ、きゅうり、ツナ	幼 613 乳 559	24.2 22.3
10(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 果物 もやしのナムル 中華風コンスープ	揚げパン 牛乳	玉ねぎ、にら、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、胡椒、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、コッパン、砂糖 もやし、人参、きゅうり、ごま油、ねぎ、えのき、干し椎茸、わかめ、コーン、クリームコーン、葉ねぎ	幼 518 乳 490	20.0 19.1
11(木)	山の日				幼 乳	
12(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 果物 ひじきのサラダ えのきの味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	鶏もも、しょうが、砂糖、みりん、玉ねぎ、人参、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 ひじき、きゅうり、人参、キャベツ、黄パプリカ、小麦粉、バター、ココア、牛乳、三温糖、BP	幼 541 乳 509	20.4 19.4
13(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 キャベツのおかか和え 野菜の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、もやし、舞茸、葉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、ごま油、醤油、塩 キャベツ、人参、黄パプリカ、きゅうり、かつおぶし、ねぎ、人参、大根、小松菜、味噌	幼 563 乳 530	22.5 21.1
15(月)	おかし 牛乳	夏野菜カレー ポテトサラダ お麩のスープ 果物	みかんゼリー・せんべい 牛乳	なす、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ、鶏肉、にんにく、しょうが、小麦粉、バター、ケチャップ、ソース、カレー粉 じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、人参、大根、わかめ、お麩、みかん缶	幼 596 乳 553	18.1 17.6
16(火)	果物 牛乳	ミートソースパグティエー 果物 切り干し大根のサラダ かぼちゃスープ	ゆかりおにぎり 牛乳	ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、バター、三温糖、ケチャップ、ソース、ゆかり 切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、ごま油、酢、玉ねぎしめじ、かぼちゃ、小松菜	幼 617 乳 563	21.1 19.9
17(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 果物 大根の昆布和え なすの味噌汁	そうめん・すいか 牛乳	竹の子、椎茸、青梗菜、キャベツ、豚肉、生姜、醤油、塩、三温糖、片栗粉、そうめん、ごま油、味噌 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、玉ねぎえのき、なす、葉ねぎ、煮干しだし	幼 552 乳 524	22.1 20.8
18(木)	果物 牛乳	チーズパン チキンカツ 冬瓜のスープ トマトとアスパラのサラダ 果物	ツナおにぎり 牛乳	鶏むね、胡椒、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、ねぎ、冬瓜、鶏ひき、小松菜 アスパラ、トマト、人参、胡瓜、フロッキー、粉チーズ、オリーブオイル、酢、塩、三温糖、ツナ、生姜	幼 584 乳 550	24.4 22.5
19(金)	おかし 牛乳	わかめご飯 鮭のにんにく味噌焼き 小松菜のお浸し 田舎風味味噌汁 果物	ジャムサンド 牛乳	わかめ、鮭、にんにく、生姜、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、葉ねぎ、豚肉、煮干しだし、味噌 小松菜、もやし、きゅうり、油揚げ、醤油、塩、食パン、イチゴジャム、マーガリン	幼 537 乳 505	20.8 19.7
20(土)	おかし 牛乳	チャーハン もやしのナムル キャベツのスープ 果物	おかし 牛乳	ねぎ、人参、コーン、小松菜、豚ひき、醤油、塩 もやし、胡瓜、ごま油、キャベツ、ねぎ、えのき、葉ねぎ	幼 550 乳 520	18.6 18.0
22(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 果物 キャベツの昆布和え じゃが芋の味噌汁	とうもろこし・せんべい 牛乳	鶏もも、生姜、にんにく、醤油、酒、油、片栗粉、小麦粉、とうもろこし、葉ねぎ 大根、人参、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油、塩、しめじ、油揚げ、じゃが芋	幼 514 乳 487	21.2 20.0
23(火)	果物 牛乳	冷やし中華 かぼちゃサラダ えのきのスープ 果物	ケチャップライス 牛乳	もやし、わかめ、黄パプリカ、鶏ささみ、だし昆布、玉ねぎ、ピーマン、鶏ひき かぼちゃ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、人参、冬瓜、えのき、小松菜	幼 572 乳 531	19.8 18.9
24(水)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鮭の香味焼き 果物 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	セサミトースト 牛乳	納豆、小松菜、たくあん、鮭、ねぎ、しょうが、醤油、みりん、えのき、わかめ、豆腐、葉ねぎ 切干大根、人参、白滝、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、食パン、バター、すりごま、砂糖	幼 579 乳 539	27.7 25.3
25(木)	果物 牛乳	レーズンパン コロッケ 果物 夏野菜のサラダ トマトと大根のスープ	冷やしうどん 牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、鶏ひき、コーン、胡椒、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、鶏ささみ、ねぎ いんげん、人参、きゅうり、アスパラ、コーン、オリーブオイル、酢、玉ねぎ、大根、トマト、しめじ、豚肉、小松菜	幼 510 乳 491	20.3 19.3
26(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 果物 もやしの海苔和え わかめの味噌汁	レーズンバターケーキ 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、にら、豚ひき、厚揚げ、春雨、生姜、にんにく、小麦粉、バター、レーズン、牛乳、BP もやし、人参、きゅうり、しらす、海苔、ごま、醤油、酢、ごま油、ねぎ、えのき、わかめ、小松菜	幼 609 乳 563	18.9 18.2
27(土)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 豚肉の竜田揚げ 果物 きゅうりの和えもの さつま芋の味噌汁	わかめおにぎり 牛乳	小松菜、白ごま、じゃこ、塩、ごま油、豚肉、生姜、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、油、わかめ きゅうり、もやし、醤油、酢、三温糖、ねぎ、人参、しめじ、さつま芋、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	幼 621 乳 576	23.8 22.2
29(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス いんげんのサラダ コンスープ 果物	あんバターサンド 牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、にんにく、バター、ケチャップ、ソース、食パン、こしあん、マーガリン いんげん、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、コーン、えのき、わかめ、葉ねぎ	幼 616 乳 572	22.4 21.0
30(火)	果物 牛乳	あけぼのご飯 フライドチキントマトソース 果物 アスパラとキャベツのサラダ オクラのスープ	カルピスゼリーポンチ 牛乳	玉ねぎ、人参、バター、おくら、大根、キャベツ、だしかつお、ぶどう寒天、みかん寒天、カルピス、めろん、すいか 鶏肉、にんにく、粉チーズ、トマト、ピーマン、ズッキーニ、キャベツ、アスパラ、胡瓜、黄パプリカ、オリーブオイル、酢	幼 540 乳 501	19.2 18.4
31(水)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの天ぷら ひじきの煮物 豚汁 果物	ブルーベリー蒸しパン 牛乳	白身魚、生姜、塩、小麦粉、油、醤油、酒、ねぎ、大根、ごぼう、豚肉、油揚げ、小松菜、味噌 ひじき、人参、白滝、えのき、油揚げ、さつま揚げ、いんげん、小麦粉、バター、ブルーベリージャム、牛乳、BP	幼 613 乳 566	23.9 22.2

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	平均値	幼	568	21.8
	乳児	490	17.2		乳	531	20.5