

# 8 月 献 立 表

すずの丘保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		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	3時おやつ	
01 (火)	御飯 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え(ほうれん草) キャベツのコンソメスープ	米、国産はるさめ	豚ひき肉、挽きわり納豆	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん、なめたけ、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	野菜ジュース フローズンゼリー	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 182 mg
02 (水)	御飯 かぼちゃとたまねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ (付)サニーレタス 切干し大根の煮物(ちくわ)	米、砂糖、パン粉、無塩バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、卵	たまねぎ、かぼちゃ、いちごジャム、しめじ、切り干しだいごん、にんじん、いんげん、レモン果汁、レタス、サニーレタス、カットわかめ	グレープジュース クラッカーサンド(ジャム) 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 253 mg
03 (木)	御飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 もやしとひじきの中華和え 厚揚げとにらのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、バター、ごま油(ごま)、粉糖	牛乳、鶏もも肉(ごま)、生揚げ、卵、ツナフレーク油漬、白みそ	たまねぎ、もやし、しらたき、きゅうり、にんじん、にら、いんげん、レモン果汁、ひじき	オレンジジュース レモンドーナツ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.8 g カルシウム 257 mg
04 (金)	御飯 みかん缶 かじきとズッキーニのソテー 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	米、バター、おつゆ麩、油、グラニュー糖、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき(角切り)、木綿豆腐、さつま揚げ(卵・乳不使用)	みかん缶、しらたき、ズッキーニ、しめじ、ごぼう(ささがき)、赤ピーマン、こまつな、いんげん、にんじん	りんごジュース お麩ラスク(シュガー) 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 239 mg
07 (月)	高野豆腐そぼろ御飯 春巻き ブロッコリーのごま酢あえ たまねぎとほうれん草のコンソメスープ	米、蒸しパンミックス、砂糖、油、黒砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ちくわ、高野豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、スイートコーン、えのきたけ、しょうが、白炒りごま(ごま)	パインジュース(パック) 黒糖豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 267 mg
08 (火)	御飯 鶏肉となすのトマト煮 キャベツとオクラのおかか和え 豆腐と大根のみそ汁	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(ごま)、木綿豆腐、白みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいごん、オクラ、なす、にんにく、カットわかめ	野菜ジュース きな粉せんべい 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 220 mg
09 (水)	カレーそぼろ麺 ほうれん草のきのこ和え 厚焼き玉子	冷凍中華麺(卵・乳不使用)、米、砂糖、ごま油(ごま)、油、片栗粉、押麦	牛乳、豚ひき肉、卵(厚焼き卵)、北海道さけフレーク、大豆ミート(まめプラスMミンチ)	ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、なめたけ、黒ごま、しょうが、にんにく	グレープジュース 鮭とごまのおにぎり 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 21.2 g カルシウム 284 mg
10 (木)	御飯 甘夏みかん缶 磯辺焼き ひじきとピーマンのスタミナ炒め キャベツの pasta スープ	米、ハーフスパゲティ(1.6mm)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、卵、白みそ	甘夏みかん缶、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しらたき、赤ピーマン、ひじき、板のり、にんにく、しょうが	オレンジジュース ヨーグルト(鉄分) ウエハース	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 119 mg
14 (月)	御飯 麩と小松菜のすまし汁 ポークシュウマイ じゃが芋とツナの煮物	じゃがいも、米、おつゆ麩、砂糖	牛乳、ツナフレーク油漬	しらたき、こまつな、たまねぎ、サラダ菜	パインジュース(パック) ビスケット 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.4 g カルシウム 314 mg
15 (火)	御飯 チキンカツ ほうれん草とひじきのごま和え けんちん汁	米、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれんそう、だいごん、ごぼう、にんじん、スイートコーン、ねぎ、ひじき	野菜ジュース せんべい 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 231 mg
16 (水)	御飯 マーボー豆腐 春雨ときゅうりの酢の物 ブロッコリーのコンソメスープ	米、ホットビスケット(卵・乳使用)、国産はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、スイートコーン、いんげん、しょうが、カットわかめ	グレープジュース ホットビスケット 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 263 mg
17 (木)	御飯 白身魚のタルタル焼き ネバネバ納豆 冬瓜とほうれん草のみそ汁	米、食パン(8枚切り)、タルタルソース(卵)、砂糖、バター、油	牛乳、ひらめ、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ	とうがん、ほうれんそう、オクラ、めかぶわかめ、なめたけ、たまねぎ、にんじん	オレンジジュース みそバタートースト 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 239 mg
18 (金)	夏野菜のカレーライス(豚肉) 春雨サラダ すいか	米、国産はるさめ、砂糖、油、ごま油(ごま)、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)ごま	たまねぎ、すいか、なす、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、白炒りごま(ごま)	りんごジュース バームクーヘン 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 247 mg
21 (月)	わかめ御飯 豆腐とわかめのみそ汁 かぼちゃひき肉フライ (付)サニーレタス マカロニサラダ	米、蒸しパンミックス、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、ツナフレーク油漬、ゆであずき缶、白みそ	きゅうり、にんじん、スイートコーン、レタス、サニーレタス、カットわかめ	パインジュース(パック) あずき豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 228 mg
22 (火)	誕生会 パン・ロールパン 野菜スープ フライドチキン (付)ブロッコリー	ロールパン、スパゲティ(1.4mm)、油	ベーコン(カット)	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん	野菜ジュース ケーキ 麦茶	エネルギー 714 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 34.7 g カルシウム 60 mg
23 (水)	御飯 炒り豆腐 もやしときゅうりのごまみそ和え 小松菜と麩のすまし汁	米、砂糖、おつゆ麩、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、白みそ	もやし、バナナ、こまつな、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、すりごま	グレープジュース フルーツ(バナナ・オレンジ) 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 340 mg
24 (木)	御飯 パイン缶 おから入りつくねのあんかけ 切干しときゅうりのツナ和え 冬瓜と卵のスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、おから、ツナフレーク油漬	パイン缶、とうがん、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、カットわかめ	オレンジジュース マシュマロサンド 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 237 mg
25 (金)	御飯 厚揚げのミートソース煮 ツナとブロッコリーのごまマヨ和え じゃが芋とわかめのみそ汁	米、食パン(8枚切り)、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、白みそ、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、スイートコーン、にんじん、トマトピューレ、いんげん、すりごま、カットわかめ	りんごジュース カレーチーズラスク 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 303 mg
28 (月)	御飯 ほうれん草と豆腐のみそ汁 さけのムニエル (付)サラダ菜 春雨と卵のサラダ	米、砂糖、油、おつゆ麩、小麦粉、国産はるさめ(5cmカット)、ごま油(ごま)	牛乳、キングサーモン(50g切り身)、木綿豆腐、錦糸卵、きな粉、白みそ、油揚げ	ほうれんそう、もやし、きゅうり、サラダ菜、にんじん	パインジュース(パック) お麩ラスク(きな粉) 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 249 mg
29 (火)	ひやむぎ かしわ天 ほうれん草とコーンのナムル パイン缶	干しひやむぎ、米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、鶏むね肉、卵	ほうれんそう、パイン缶、もやし、にんじん、スイートコーン、まいたけ、白炒りごま(ごま)、塩こんぶ	野菜ジュース 塩昆布ときのこのおにぎり 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 227 mg
30 (水)	チキンカレーライス コーンフレークサラダ バナナ	米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、油	鶏もも肉(ごま)	国産りんごゼリー、たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、スイートコーン	グレープジュース ゼリー ビスケット(卵)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 50 mg
31 (木)	御飯 油淋鶏 ひじきの五目炒め煮 豆腐と小松菜のスープ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ	こまつな、しらたき、にんじん、ねぎ、スイートコーン、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが	オレンジジュース 野菜かりんとう(乳) 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.1 g カルシウム 261 mg