

平成29年8月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園



| 日にち | 曜日 | 午前おやつ | 昼 食 | 午後おやつ | きいろ | あか | みどり | 摂取量 | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|-----|--------|-----------------|---|----------------------------------|---|-----------------------------------|---|---------|-------|-------|------|
| | | | | | 熱や力になるもの | 血や肉の骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | |
| 1 | 火 | ビスケット 牛乳 | 五目うどん 甘煮豆 キャベツのゆかり和え 果物 | 昆布おにぎり 枝豆 牛乳 | うどん 砂糖 米 ごま | たまご かまぼこ 豚肉 大豆 牛乳 佃煮昆布 | ねぎ 干しいたけ ほうれん草 きゃべつ にんじん りんご 枝豆 | 533kcal | 25.3g | 15.2g | 2.4g |
| 2 | 25 水・金 | 赤ちゃんせんべい 牛乳 | 麦ご飯 手作りなめたけ 豚肉のごま焼き 果物 いんげんのおかか和えすまし汁 | チーズバーコンの蒸しパン 牛乳 | 米 押麦 砂糖 ごま おふ 小麦粉 バター | 豚肉 かつお節 牛乳 たまご | えのき いんげん にんじん 小松菜 メロン | 594kcal | 24.9g | 19.4g | 2.0g |
| 3 | 木 | ビスケット 牛乳 | ミートサンド 大根スープ 魚のリテー グリーンサラダ 果物 | 焼きおにぎり 牛乳 | 食パン バター 小麦粉 砂糖 サラダ油 米 | 豚ひき肉 かれい バーコン 牛乳 | 玉葱 マッシュルーム にんじん トマトピューレ トマト缶 アスパラ きゅうり にんにく | 524kcal | 24.1g | 15.5g | 2.8g |
| 4 | 金 | せんべい 牛乳 | ご飯 みそ汁 チキンの照り焼き 人参金平 果物 | 焼きそば 牛乳 | 米 ごま油 三温糖 ごま じゃが芋 中華麺 サラダ油 | 鶏肉 油揚 みそ 牛乳 青のり 豚肉 | にんじん 玉葱 すいか きゃべつ 干し椎茸 | 597kcal | 25.2g | 17.9g | 2.1g |
| 5 | 19 土 | カルシウムせんべい 牛乳 | トマトクリームパスタ コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト | ふりかけおにぎり 麦茶 | スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ バター 米 ごま 砂糖 | 牛乳 生クリーム ヨーグルト | にんにく トマト缶 アスパラ きゃべつ きゅうり コーン 玉葱 パセリ | 567kcal | 21.2g | 15.6g | 2.1g |
| 7 | 21 月 | せんべい 牛乳 | 麦ご飯 みそ汁 和風ハンバーグ レモン和え 果物 | コーントースト 牛乳 | 米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ | 豚ひき肉 たまご 豆腐 みそ 牛乳 | 玉葱 にんじん きゃべつ きゅうり レモン 小松菜 コーン 巨峰 | 564kcal | 16.0g | 8.2g | 2.1g |
| 8 | 22 火 | ビスケット 牛乳 | 冷麦 かき揚げ しらす和え 果物 | 鮭おにぎり 焼きとうもろこし 牛乳 | 冷麦 片栗粉 小麦粉 サラダ油 砂糖 米 ごま バター | わかめ しらす 牛乳 鮭 焼きのり | 葉ねぎ きゅうり ブロッコリー コーン 白菜 小松菜 りんご とうもろこし | 524kcal | 21.4g | 12.0g | 2.6g |
| 9 | 23 水 | 赤ちゃんせんべい 牛乳 | チキンカレー 野菜スープ トマトサラダ 果物 | クラッカーサンド 牛乳 | 米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 クラッカー | 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 玉葱 生姜 にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり メロン イチゴジャム | 595kcal | 17.9g | 19.5g | 2.5g |
| 10 | 24 木 | ビスケット 牛乳 | 丸パン キッシュ風オムレツ ポテトサラダ キャベツスープ 果物 | ツナの炊き込みご飯 牛乳 | 丸パン サラダ油 じゃが芋 米 マヨネーズ | たまご 生クリーム 牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 ツナ | 玉葱 ほうれん草 にんじん きゅうり コーン ミニトマト きゃべつ えのき | 560kcal | 18.6g | 25.5g | 2.7g |
| 12 | 26 土 | カルシウムせんべい 牛乳 | 焼き鳥丼 すまし汁 キャベツの香り漬 果物 | ピザトースト 麦茶 | 米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま 食パン | 牛乳 鶏肉 焼きのり はんぺん ベーコン | ねぎ きゃべつ にんじん レモン 葉ねぎ パナナ にんにく 玉葱 ピーマン | 551kcal | 23.7g | 14.2g | 2.6g |
| 14 | 28 月 | せんべい 牛乳 | ひじきご飯 むらくも汁 魚のみそ照り焼き 小松菜のおかか和え 果物 | ごまラスク 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン ごま 黒砂糖 | ひじき 油揚 さけ みそ 鶏肉 豆腐 | にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ ほうれん草 巨峰 | 579kcal | 29.7g | 19.7g | 1.9g |
| 15 | 29 火 | ビスケット 牛乳 | ジャージャー麺 中華風きゅうり わかめスープ 果物 | チキンピラフ 牛乳 | 中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 米 バター | 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 鶏肉 | にんにく ねぎ にんじん 干し椎茸 きゅうり 葉ねぎ りんご コーン グリーンピース | 520kcal | 20.5g | 15.8g | 2.4g |
| 16 | 30 水 | 赤ちゃんせんべい 牛乳 | 麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 五目豆 果物 | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 米 押麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 三温糖 ホットケーキ粉 じゃが芋 砂糖 | 豚肉 大豆 さつま揚げ みそ 牛乳 豆腐 | 玉葱 生姜 にんじん 大根 干し椎茸 なす 葉ねぎ メロン | 594kcal | 26.6g | 19.3g | 2.2g |
| 17 | 31 木 | ビスケット 牛乳 | トースト 果物 南瓜のグラタン 冬瓜スープ | じゃこおにぎり 牛乳・牛乳 オレンジゼリー・せんべい | 食パン バター 小麦粉 サラダ油 パン粉 ごま油 ごま | 鶏肉 牛乳 チーズ 鶏ひき肉 青のり | かぼちゃ 玉葱 パセリ 冬瓜 ねぎ しょうが なし | 583kcal | 20.6g | 23.4g | 2.9g |
| 18 | 金 | リッツ 牛乳 | ご飯 すまし汁 茹で豚 蒸し野菜 果物 | バナナカップケーキ 牛乳 | 米 砂糖 ごま 片栗粉 ホットケーキ粉 バター | 豚肉 豆腐 なんと 牛乳 たまご | きゃべつ にんじん ブロッコリー 葉ねぎ すいか パナナ | 581kcal | 20.8g | 20.1g | 2.0g |

☆お誕生会は、8月28日(月)になります。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、なし・すいか・ぶどう・とうもろこし・枝豆などです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。