

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 かいり ベーコン 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。