



平成29年8月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	摂取量
1	火	牛乳 ごまスティック	ごはん かわいいの照り焼き 五目豆 みそ汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 砂糖 麩 油 小麦粉	かわい 大豆 かつお節 みそ 牛乳	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな 干し椎茸	523kcal
2	水	牛乳 ねじりせんべい	カレーライス トマト入りサラダ ジュリアンスープ 果物	麦茶 ヨーグルト おせんべい	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト もやし	555kcal
3	木	牛乳 リッツ	麦ごはん 鶏肉のごま味噌焼き いそあえ けんちん汁 果物	牛乳 マカロニきなこ	米 押麦 ごま 砂糖 じゃがいも マカロニ	鶏肉 みそ かつお節 豆腐 牛乳 きな粉	ほうれんそう 白菜 にんじん ごぼう ねぎ のり 干し椎茸	514kcal
4	18金	牛乳 カルシウムせんべい	ミルクパン コロケ コールスローサラダ コーンスープ 果物	牛乳 麩のカレースナック	パン 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり トマト とうもろこし	529kcal
5	19土	牛乳 おせんべい	焼肉丼 きゅうりの塩もみ みそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	豚肉 かつお節 油揚げ みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり にんにく だいこん	525kcal
7	21月	牛乳 クラッカー	ごはん 肉じゃが 納豆あえ すまし汁 果物	牛乳 焼きそば	米 じゃがいも 砂糖 麩 中華麺 油	豚肉 納豆 かつお節 わかめ 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 青のり	510kcal
8	22火	牛乳 ごまスティック	ジャージャー麺 中華風きゅうり 卵と野菜のスープ 果物	牛乳 大学いも	中華麺 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	豚肉 みそ たまご 牛乳	もやし にんじん たけのこ ねぎ きゅうり 玉ねぎ トマト	545kcal
9	23水	牛乳 ねじりせんべい	麦ごはん 手作りふりかけ ゆで豚と蒸し野菜 みそ汁 果物	牛乳 にゅうめん	米 押麦 砂糖 ごま そうめん	かつお節 豚肉 みそ 豆腐	キャベツ にんじん ブロッコリー なめこ ねぎ だいこん	512kcal
10	24木	牛乳 リッツ	バターサンド スペイン風オムレツ ほうれん草ソテー 野菜スープ 果物	牛乳 切干大根おにぎり 枝豆	食パン バター 油 じゃがいも 米	ハム 牛乳 たまご 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ パプリカ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	585kcal
12	25金	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま酢あえ みそ汁 果物	牛乳 キャロットクッキー	米 砂糖 麩 ごま 小麦粉 バター	油揚げ かつお節 牛乳 鶏肉 高野豆腐	にんじん ごぼう ほうれんそう えのき 葉ねぎ 干し椎茸	592kcal
12	26土	牛乳 おせんべい	スパゲティナポリタン 田舎風サラダ だいこんスープ 果物	牛乳 ツナおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米	チーズ ツナ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ だいこん	528kcal
14	28月	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	牛乳 ごまスティック	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	鮭 油揚げ 大豆 かつお節 みそ 牛乳	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ	551kcal
15	29火	牛乳 ごまスティック	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ あさづけ 果物	牛乳 焼き味噌おにぎり	うどん 砂糖 小麦粉 油 片栗粉 米	かつお節 わかめ 油揚げ ちくわ たまご 牛乳	にんじん 干し椎茸 こまつな 青のり きゅうり キャベツ	589kcal
16	30水	牛乳 ねじりせんべい	タコライス マーミナーチャンプルー きのこスープ 果物	牛乳 じゃがいももち	米 油 砂糖 ごま じゃがいも バター	豚肉 チーズ 豆腐 たまご かつお節 牛乳	玉ねぎ トマト キャベツ もやし しめじ えのき とうもろこし	523kcal
17	31木	牛乳 リッツ	麦ごはん 松風焼き じゃこあえ みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 押麦 油 パン粉 砂糖 ごま 小麦粉	鶏肉 たまご みそ かつお節 牛乳 じゃこ	ねぎ こまつな キャベツ とうがん にんじん 葉ねぎ	578kcal

※今日の果物は、スイカ・オレンジ・メロン・バナナ・デラウェアを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。