



2019年度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	材料名			栄養価		
					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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	木	牛乳 お米せんべい	ミルクパン 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 冬瓜スープ パナナ	牛乳 野菜チャールハン	ミルクパン パン粉 バター 米 ごま油 ごま	豚ひき肉 たまご 牛乳 じゃこ	玉ねぎ ほうれん草 コーン にんじん 冬瓜 ねぎ わかめ パナナ にんにく しょうが 野菜菜	557kcal	21.4 g	2.0 g
2	金	牛乳 クラッカー	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 春雨サラダ みそ汁（大根） すいか	麦茶 コーンクッキー アイスクリーム（豆乳）	米 押麦 片栗粉 油 春雨 ごま コーンクッキー	メルルーサ ハム みそ アイスクリーム 牛乳	りんご 玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 葉ねぎ すいか	535kcal	17.2 g	1.7 g
3	土	牛乳 ポーロ	ごはん 肉豆腐 ひとしおきゅうり すまし汁 パナナ	牛乳 コーンフレークスナック	米 しらだき 油 麩 コーンフレーク マシュマロ	豚もも肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり わかめ パナナ	524kcal	20.1 g	2.1 g
5	19月	牛乳 ビスケット	ごはん かじきのトマトソース煮 コールスローサラダ わかめスープ デラウェア	牛乳 チュロス（シュガー）	米 小麦粉 油 マヨドレ ごま油 バター 砂糖	メカジキ 牛乳 たまご	玉ねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん わかめ デラウェア	583kcal	19.8 g	2.0 g
6	20火	牛乳 野菜スナック	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ 即席漬け オレンジ	牛乳 菜飯おにぎり	うどん 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 米	油揚げ ちくわ 牛乳 豚もも肉	にんじん 干し椎茸 小松菜 わかめ 青のり きゅうり 大根 オレンジ しょうが	612kcal	25.0 g	2.0 g
7	21水	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草の磯和え けんちん汁 パナナ	牛乳 チーズスコーン	米 ごま 小麦粉 バター 砂糖	鶏もも肉 みそ 豆腐 牛乳 たまご チーズ	ほうれん草 白菜 にんじん のり 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ パナナ	533kcal	20.5 g	1.8 g
8	22木	牛乳 お米せんべい	ドライカレー マセドアンサラダ ジュリアンスープ スイカ	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも せんべい	豚ひき肉 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ビーマン きゅうり コーン キャベツ すいか パナナ みかん バイン	603kcal	15.5 g	2.3 g
9	23金	牛乳 クラッカー	ロールパン 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ にんじんポタージュ オレンジ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	ロールパン 片栗粉 油 砂糖 バター じゃがいも 米	ホキ 牛乳 生クリーム 高野豆腐	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん オレンジ	504kcal	20.2 g	2.1 g
10	24土	牛乳 ポーロ	鶏ごぼろ丼 もやしのナムル みそ汁（えのき・青菜） パナナ	牛乳 蒸しパン	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも せんべい	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん ごぼう もやし きゅうり にんにく えのき 小松菜 パナナ	504kcal	19.4 g	1.5 g
13	26月	牛乳 ビスケット	ごはん 厚揚げの豚肉のみそ炒め きゅうりの甘酢漬 すまし汁 パナナ	牛乳 せんべい キャロットオレンジゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 麩 せんべい	豚もも肉 厚揚げ 味噌 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ビーマン ナス きゅうり ほうれん草 パナナ オレンジ	568kcal	22.0 g	2.2 g
14	27火	牛乳 野菜スナック	スパゲティミートソース アップルドレッシングサラダ きのこのスープ オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり 大豆の甘辛揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま	豚ひき肉 チーズ 牛乳 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご しめじ えのき 葉ねぎ オレンジ	601kcal	21.0 g	2.2 g
15	28水	牛乳 リッツ	麦ごはん 松風焼き ビーマンとじゃこ炒め みそ汁（じゃがいも） スイカ	牛乳 焼きそば	米 押麦 パン粉 砂糖 油 ごま しらだき じゃがいも 中華麺	鶏ひき肉 味噌 たまご じゃこ 牛乳 豚肉	しょうが ねぎ ビーマン 玉ねぎ 葉ねぎ すいか キャベツ もやし にんじん あおのり	605kcal	23.0 g	2.1 g
16	29木	牛乳 お米せんべい	ごはん 油淋鶏 白菜のおかか和え 大根スープ オレンジ	牛乳 さつまいもようかん	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも	鶏もも肉 牛乳 ベーコン	ねぎ にんにく しょうが 小松菜 にんじん 白菜 干し椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ オレンジ	529kcal	18.7 g	1.6 g
17	30金	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭の塩焼き きんぴら煮 みそ汁（豆腐） パナナ（16日：オレンジ）	牛乳 アイスボックスクッキー	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター	鮭 豚もも肉 豆腐 味噌 牛乳	ごぼう にんじん わかめ ねぎ パナナ（16日：オレンジ）	608kcal	24.5 g	1.6 g
17	31土	牛乳 ポーロ	親子丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁（麩） オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	米 押麦 砂糖 麩 マカロニ	鶏もも肉 たまご 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ にんじん キャベツ 塩昆布 小松菜 オレンジ	551kcal	23.0 g	2.1 g

※今月の果物は、メロン・バナナ・オレンジ・スイカ・デラウェア予定しています。（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。