



# 2019年8月 給食献立表



大島なかよし保育園

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	脂質	食塩相当量
1	木	牛乳 ビスケット	丸パン キャベツメンチ 果物 温野菜 コンソメスープ	牛乳 きつねうどん	丸パン サラダ油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ うどん 砂糖	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 人参 きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー パセリ グレープフルーツ ほうれん草	534kcal	21.5g	23.1g	2.8g
2	26 月・金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のねぎたれ かぼちゃの含め煮 みそ汁 果物	牛乳 もちもちチーズパン	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま 小麦粉 白玉粉	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 たまご 粉チーズ	生姜 ねぎ かぼちゃ 小松菜 オレンジ	570kcal	21.8g	21.8g	2.1g
3	土	牛乳 ビスケット	夏祭り		じゃが芋 サラダ油	フランクフルト	リンゴジュース	217kcal	4.9g	4.9g	0.7g
5	19 月	牛乳 ビスケット	チキンクリーム 青菜スープ トマトドレッシングサラダ 果物	牛乳 わらび餅	米 サラダ油 小麦粉 バター 片栗粉 砂糖 黒砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン きな粉	人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース きゃべつ もやし きゅうり 小松菜 しめじ メロン	591kcal	18.8g	23.1g	2.4g
6	20 火	牛乳 せんべい	冷やし中華 シューマイ 果物	牛乳 茶飯 ゆで枝豆	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 シュウマイの皮 米	ハム わかめ 豚ひき肉 牛乳	きゅうり ミニトマト 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 グリーンピース すいか 枝豆	582kcal	25.8g	16.1g	2.8g
7	21 水	牛乳 ウエハース	ごはん さけのタルタル焼き 青菜のおかか和え みそ汁 果物	牛乳 手作りかりんどう	米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 サラダ油 黒砂糖	さけ たまご わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ パセリ 小松菜 人参 えのき ねぎ オレンジ	546kcal	22.8g	14.4g	1.7g
8	22 木	牛乳 ビスケット	ツナトースト シーザサラダ ミネストローネスープ 果物	牛乳 小魚のお好み焼き	食パン マヨネーズ 砂糖 サラダ油 マカロニ 小麦粉	ツナ ベーコン ヨーグルト 粉チーズ ウィンナー たまご 牛乳	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 黄ピーマン にんにく 人参 カットマト なし	504kcal	20.4g	20.4g	2.7g
9	23 金	牛乳 せんべい	麦ごはん おろしハンバーグ レモン和え なめこ汁 果物	牛乳 チーズパイ	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 パイ皮	豚ひき肉 たまご 豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ 人参 りんご 大根 巨峰 きゃべつ きゅうり レモン なめこ ねぎ	603kcal	23.1g	25.1g	2.2g
10	24 土	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 せんべい	豆腐 豚ひき肉 わかめ みそ ヨーグルト	ねぎ 人参 にんにく 干し椎茸 生姜 葉ねぎ パナナ	463kcal	16.5g	8.7g	2.1g
13	27 火	牛乳 せんべい	しらすのスープパスタ 干草焼き 冬瓜のそぼろ煮 果物	牛乳 みそパン	スパゲッティ サラダ油 砂糖 ごま油 オリーブ油 ホットケーキ粉	鶏ひき肉 たまご わかめ 牛乳	野沢菜 玉ねぎ 人参 冬瓜 すいか	577kcal	22.6g	21.0g	2.5g
14	28 水	牛乳 ウエハース	ごはん サバの味噌煮 きゃべつの胡麻和え すまし汁 果物	牛乳 プチカステラ	米 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	さば みそ はんぺん 牛乳 たまご	ねぎ 生姜 きゃべつ ほうれん草 葉ねぎ オレンジ	543kcal	21.6g	14.7g	1.3g
15	29 木	牛乳 ビスケット	キーマカレー ピーズサラダ きゃべつスープ 果物	麦茶 フルーツヨーグルト	米 バター 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	豚ひき肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム 人参 なし 黄桃 ピーマン とまと きゅうり きゃべつ パナナ	507kcal	15.4g	16.6g	2.0g
16	30 金	牛乳 せんべい	麦ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き しょうゆドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 押麦 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 こんにゃく サラダ油 せんべい	鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんにく きゃべつ 人参 小松菜 レモン 大根 巨峰	601kcal	23.1g	15.2g	2.1g
17	31 土	牛乳 ビスケット	ざる中華 厚揚げのそぼろあんかけ ナムル 果物	麦茶 クラッカー カップヨーグルト	中華麺 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま 三温糖 せんべい	焼きのり 生揚げ 豚ひき肉 わかめ ヨーグルト	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 もやし オレンジ	606kcal	21.9g	13.1g	2.9g

※今月の果物は、メロン・すいか・なし・巨峰を予定しています。(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。