

# 令和6年度8月 完了期献立表

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 コーンクッキー	豚丼 白菜の磯辺和え みそ汁(じゃが芋) パナナ	牛乳 セサミパイ	米 油 白滝 上白糖 じゃが芋 パイ生地 バター グラニュー糖 黒すりごま	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 きざみのり 万能ねぎ パナナ	543kcal	17.8g	1.2g
2	16 金	牛乳 リッツ	ごはん あんかけつくね 納豆和え みそ汁(わかめ) オレンジ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 上白糖 片栗粉 麩 せんべい	鶏ひき肉 赤みそ ひきわり納豆 わかめ 白みそ ヨーグルト 生クリーム	生姜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき オクラ オレンジ いちごジャム	578kcal	22.0g	2.2g
3	17 土	牛乳 せんべい	そぼろ丼 小松菜の煮びたし みそ汁(ねぎ) パナナ	牛乳 キャロット蒸しパン	米 油 三温糖 ホットケーキ粉 上白糖	豚ひき肉 油揚げ 絹豆腐 みそ 牛乳	生姜 さやいんげん 小松菜 白菜 人参 しいたけ ねぎ パナナ	575kcal	21.0g	2.0g
5	19 月	牛乳 リッツ	なすのミートパスタ ひじきサラダ ベーコンスープ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	スパゲティ 油 薄力粉 上白糖 米	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 なす ひじき きゅうり 白菜 小松菜 とうもろこし パナナ	536kcal	20.9g	2.7g
6	20 火	牛乳 コーンスナック	ごはん 鶏肉の香味だれがけ 切干大根のナムル 春雨スープ 梨(煮)	牛乳 麩のラスク	米 上白糖 ごま油 油 春雨 麩 バター	鶏もも肉 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 切干大根 チンゲン菜 人参 にはら 梨	510kcal	16.8g	2.8g
7	21 水	牛乳 のりもの ビスケット	ミルクパン 鶏肉のチーズ焼き ベーコンソテー コールスローサラダ きのごスープ オレンジ	牛乳 こぎつねごはん	ミルクパン 油 じゃが芋 マヨドレ 米 上白糖	ベーコン 牛乳 チーズ 油揚げ 鶏ひき肉	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 赤パプリカ とうもろこし しめじ えのき オレンジ 人参	532kcal	20.6g	1.3g
8	22 木	牛乳 コーンクッキー	ごはん 豚肉のごま生姜焼き スティックきゅうり すまし汁(豆腐) パナナ	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 油 片栗粉 白いりごま 三温糖 ごま油 上白糖 せんべい	豚小間肉 絹豆腐 牛乳	生姜 玉ねぎ なす ピーマン オクラ りんご きゅうり ほうれん草 パナナ りんごジュース 寒天	585kcal	21.6g	2.3g
9	23 金	牛乳 リッツ	麦ごはん カジキの照り焼き 和風和え みそ汁(大根) スイカ	牛乳 黒糖ドーナツ	米 押麦 ごま油 上白糖 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	カジキ みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 なめこ スイカ	586kcal	23.1g	1.6g
10	24 土	牛乳 せんべい	焼き肉丼 もやしの塩昆布和え みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 片栗粉 油 薄力粉 上白糖	豚小間肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく もやし きゅうり 塩昆布 かぼちゃ オレンジ	543kcal	19.5g	2.9g
11	26 月	牛乳 リッツ	食パン 鶏肉のトマト煮 アップルドレッシングサラダ ポトフ パナナ	牛乳 ひじきおにぎり	食パン 薄力粉 油 上白糖 三温糖 じゃが芋 米	鶏もも肉 ウインナー 牛乳 油揚げ	ズッキーニ なす 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 人参 りんご パナナ ひじき	533kcal	18.2g	1.2g
13	27 火	牛乳 コーンスナック	ビビンバ丼 ブロッコリーときのこのサラダ チンゲン菜スープ 梨(煮)	牛乳 水ようかん ビスケット	米 ごま油 上白糖 片栗粉 三温糖 ビスケット	豚ひき肉 みそ 牛乳 こしあん	にんにく ほうれん草 もやし 人参 ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ チンゲン菜 寒天 梨	517kcal	15.9g	2.0g
14	28 水	牛乳 のりもの ビスケット	冷やしきつねうどん 鶏肉のみぞ焼き かぶの即席漬け オレンジ	牛乳 高菜ごはん	乾燥うどん 上白糖 米	油揚げ わかめ かまぼこ 鶏もも肉 みそ 牛乳 豚小間肉	昆布 ねぎ かぶ きゅうり 人参 オレンジ 高菜	581kcal	20.5g	2.0g
15	29 木	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁(冬瓜) パナナ	牛乳 みそポテト	米 押麦 三温糖 じゃが芋 薄力粉 油 上白糖	鮭 高野豆腐 鶏もも肉 かつお節 油揚げ みそ 牛乳	人参 大根 いんげん 冬瓜 えのき パナナ	537kcal	23.0g	2.5g
16	30 金	牛乳 リッツ	ドライカレー マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ココアクリームコッペ	米 油 バター 薄力粉 上白糖 マカロニ マヨドレ コッペパン	豚ひき肉 ロースハム 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ピーマン りんご トマト きゅうり キャベツ オレンジ	513kcal	24.3g	1.6g
17	31 土	牛乳 せんべい	焼き鳥丼 きゅうりのゆかり和え みそ汁(麩) パナナ	牛乳 大学芋	米 油 上白糖 片栗粉 さつま芋	鶏もも肉 わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ きざみのり 白菜 きゅうり 人参 大根 パナナ	513kcal	24.3g	1.6g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・すいか・梨を予定しています。(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。