8月の献立

認定こども園　千野保育園
令和２年　８月

日	曜日	栄養価（幼児）			献立名（主食・副食）	材料名と働き（）は未満児《》は幼児			未満児	午後のおやつ（）は未満児
		加cal	たんぱくg	塩分g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	朝のおやつ	
10 24	月	599	21	1.1	ごはん はやしらいす たまごさらだ ぐれーぷふるーつ	牛乳　卵 豚肉	米　じゃが芋 油　食パン	（オレンジ） 人参　玉葱 きゅうり　GF キャベツ	牛乳 オレンジ	じゃむさんど ぎゅうにゅう
11 25	火	465	13	1.7	ごはん さかなのむにえる ひじきのいためす みそしる　ばなな	牛乳　白身魚 豆腐　油揚げ ひじき　煮干し ヨーグルト	米　小麦粉 バター　砂糖 油	（オレンジ） 人参　枝豆 コーン　しめじ バナナ	牛乳 オレンジ	１１…じゃむさんど ぎゅうにゅう ２５…ましゅまろ よーぐると　むぎちゃ
12 26	水	569	11	2	とうにゅうたんたんめん てんぷら すもも	（牛乳）　豚ひき肉 豆乳　竹輪 カニカマ	うどん　砂糖 小麦粉　油 さつま芋	（GF）生姜 長葱　チンゲン菜 南瓜　すもも	牛乳 グレープフルーツ	１２…おかし ぎゅうにゅう ２６…しょうがむすび むぎちゃ
13 27	木	514	25	2.8	ごはん かじきのすてーき もやしのおひたし ぐだくさんじる　ぐれーぷふるーつ	牛乳　カジキマグロ 鶏肉　きな粉	米　油 砂糖　じゃが芋 片栗粉　黒蜜	（バナナ）玉葱 にんにく　コーン　GF 大豆もやし　えのき　GF 人参　大根　長葱　椎茸	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう みるくくずもち
14 28	金	522	21	1.7	ばたーろーるぱん ぶたにくのままれーどやき おーろらさらだ ぱんぷきんすーぷ　ばなな	牛乳　豚肉	バターロールパン じゃが芋　バター 麩　マーガリン マヨネーズ	（オレンジ）玉葱 キャベツ　人参　きゅうり 南瓜　バナナ ママレード	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ふのこくとう らすく
1 15 29	土	451	20	1.7	わふうすぱげてぃ たまごすーぷ ばなな	牛乳　わかめ いか　ツナ缶 卵	スパゲティ 油	（オレンジ） 人参　ピーマン しめじ　椎茸 バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
3 17 31	月	508	16	0.6	ごはん かれー わふうさらだ ぐれーぷふるーつ	牛乳　豚肉 わかめ	米　油 じゃが芋　油 小麦粉　砂糖 バター	（バナナ）南瓜 玉葱　人参　きゅうり レタス　トマト コーン　GF	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かぼちゃ むしぱん
4 18	火	646	24	3.2	とうもろこしごはん あじふらい ぽてとさらだ みそしる　ばなな	牛乳　あじ 豆腐　わかめ ロースハム　寒天 煮干し	米　小麦粉 パン粉　油 じゃが芋　白玉粉 マヨネーズ　砂糖	（オレンジ）《パイン缶》 もろこし　きゅうり 人参　長葱　バナナ すいか　みかん缶　白桃缶	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ふるーつぽんち
5 19	水	534	24	2.1	つなととまとのぺんね とりつくね やさいすーぷ すいか	（牛乳）ベーコン ツナ缶 鶏ひき肉 豆腐　じゃこ	パスタ　油 オイスターソース 砂糖　片栗粉 米	玉葱　人参　キャベツ にんにく　トマト　もやし ピーマン　パセリ　すいか （バナナ）	牛乳 バナナ	むぎちゃ ごへいもち
6 20	木	550	20	2	びびんばどん わかめのすのもの とうがんじる おれんじ	牛乳　豚ひき肉 焼き豆腐　チーズ わかめ　カニカマ 鶏ひき肉　卵	米　油　砂糖 ごま油　片栗粉	（GF）長葱　生姜 にんにく　ほうれん草 きゅうり　冬瓜　大豆もやし しいたけ　オレンジ　人参	牛乳 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ばななちーず まふぃん
7 21	金	509	20	1.7	こっぺぱん からあげ とうふととまとのじゃこさらだ こーんすーぷ　ばなな	（牛乳） 鶏肉　豆腐 生クリーム しらす干し	コッペパン 片栗粉　油 砂糖 アイスクリーム	（オレンジ） 生姜　トマト　玉葱 しそ　レモン　コーン パセリ　バナナ	牛乳 オレンジ	むぎちゃ あいすくりーむ
8 22	土	565	20	1.5	おやこどん みそしる ばなな	牛乳　鶏肉 卵　油揚げ 煮干し	米　じゃが芋 油　砂糖	（オレンジ） キャベツ　玉葱 人参　なす バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし