8月 献立表

認定こども園　千野保育園

日	曜日	栄養価（幼児） カロリー cal	たんぱく g	塩分 g	献立名（主食・副食）	材料名と働き ()は未満児《》は幼児 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	未満児 朝のおやつ	午後のおやつ ()は未満児
12 26	月	504	16	0.6	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 ヨーグルト	米　じゃが芋 油　砂糖	（オレンジ） 人参　玉葱 きゅうり　GF キャベツ	牛乳 オレンジ	むぎちゃ ぶるーべりーよーぐると
13 27	火	564	29	1.7	ごはん さけのごまみそちーずやき ぶろっこりーのおかかあえ かきたまじる　ばなな	牛乳　凍り豆腐 きな粉　白身魚 チーズ　かつお節 卵　煮干し	砂糖《白玉粉》 米	（オレンジ） ブロッコリー 人参　えのき　玉葱 ピーマン　バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう （こうやどうふむしぱん） こうやどうふだんご
14 28	水	699	26	1.9	とうにゅうたんたんめん てんぷら おれんじ	（牛乳）　豚ひき肉 豆乳　竹輪 しらす干し 刻み昆布	うどん　砂糖 小麦粉　油 米	（GF）生姜 長葱　チンゲン菜 南瓜　オレンジ	牛乳 グレープフルーツ	むぎちゃ しょうがむすび
1 15 29	木	516	24	3.5	ごはん かじきのすてーき もやしのおひたし すましじる　ぐれーぷふるーつ	牛乳　カジキマグロナルト　煮干し	米　油 砂糖 食パン	（バナナ）玉葱 にんにく　コーン 大豆もやし　えのき　GF 人参　キャベツ　しめじ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう じゃむさんど
2 16 30	金	430	15	2.4	ばたーろーるぱん ればーとなすのけちゃっぷそーす きゃべつのしらすあえ すましじる　おれんじ	牛乳　豚レバー しらす干し かまぼこ　豆腐 煮干し	バターロールパン 片栗粉　油 砂糖　麩 マーガリン　黒砂糖	（バナナ）玉葱 なす　ほうれん草　人参 オレンジ　オクラ キャベツ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ふのこくとうらすく
3 17 31	土	458	17	1.8	わふうすぱげてぃ ごぼうのぽたーじゅ ばなな	牛乳　わかめ いか　ツナ缶	スパゲティ 油　じゃが芋 バター	（オレンジ） 人参　ピーマン しめじ　ごぼう 玉葱　パセリ　バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
5 19	月	478	16	0.8	ごはん ぱんぷきんかれー わふうさらだ ぐれーぷふるーつ	牛乳　豚肉 わかめ	米　油	（バナナ）南瓜 人参　玉葱　しめじ ブロッコリー　コーン　GF レタス　トマト　きゅうり	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう めろんぱん
6 20	火	673	27	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	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　黄桃缶	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ふるーつぱんち
7 21	水	537	24	1.8	つなととまとのぺんね とりつくね すいか	（牛乳） 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 にんにく　トマト パセリ　すいか しそ（バナナ）	牛乳 バナナ	7むぎちゃ じゃこゆかりおにぎり 21ぎゅうにゅう おかし
8 22	木	508	19	1.7	びびんばどん わかめのすのもの とうがんじる すもも	牛乳　豚ひき肉 焼き豆腐 わかめ　カニカマ 鶏ひき肉	米　油　砂糖 ごま油　片栗粉	（オレンジ）長葱 生姜　にんにく きゅうり　冬瓜　大豆もやし しいたけ　すもも　人参	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう 8オレンジゼリー 22人参ケーキ
9 23	金	494	26	1.7	ばたーろーるぱん からあげ とうふととまとのじゃこさらだ ころころすーぷ　ばなな	（牛乳） 鶏肉　豆腐 じゃこ　ベーコン	バターロールパン 片栗粉　油 砂糖　じゃが芋 アイスクリーム	（オレンジ） 生姜　トマト　玉葱 しそ　レモン 人参　ブロッコリー　バナナ	牛乳 オレンジ	むぎちゃ あいすくりーむ
10 24	土	493	17	1.6	おやこどん ちゅうかふうこーんすーぷ ばなな	牛乳　鶏肉 卵	米　じゃが芋 油　砂糖 片栗粉	（オレンジ） キャベツ　玉葱 人参　コーン　あさつき 椎茸　バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし