

予定献立表(通園) 令和6年8月分

実施日	献立名		材料名			栄養価		おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
1 木	三色丼	里芋と麩の煮つけ 冬瓜と万能ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ) ダンロン	米、里芋、麩	タン、卵、豚ひき肉、米みそ、バター	とうがん、ほうれんそう、ゴールデンキウイ、ねぎ	エネルギー 333 たんぱく質 15.3 カルシウム 151 食物繊維 2.4 食塩 1.5	かぼちゃ蒸しパン	
2 金	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ なすと小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ	なす、バナナ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、ねぎ、きゅうり	エネルギー 308 たんぱく質 11.4 カルシウム 153 食物繊維 2.7 食塩 1.6	プリン	
5 月	ごはん	かじきのから揚げ やさいあん キャベツとほうれん草の甘酢和え 麩とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(メロン) 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油、麩	牛乳、かじき、米みそ	キャベツ、メロン、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、ほうれんそう、しょうが	エネルギー 313 たんぱく質 15.1 カルシウム 119 食物繊維 2.6 食塩 1.5	チーズマフィン	
6 火	ごはん	チキントマト煮 いんげんとブロッコリーのサラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、里芋、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	みかん缶、ブロッコリー、いんげん、トマト、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく	エネルギー 325 たんぱく質 16.3 カルシウム 116 食物繊維 4.7 食塩 1.5	パバロア	
7 水	ごはん (ふりかけ)	けんちん蒸し バスラダ(マヨネーズ) かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(りんご) ヨーグルト	米、砂糖、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉	ヨーグルト、豆腐、卵、豚ひき肉、ハム、米みそ	かぶ、りんご、きゅうり、キャベツ、かぶの葉、にんじん、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 363 たんぱく質 15.3 カルシウム 173 食物繊維 2.9 食塩 1.4	フレンチトースト	
8 木	あんかけ やきそば	白菜と小松菜のナムル じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	中華めん、じゃがいも、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	はくさい、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、ほうれんそう、こまつな	エネルギー 313 たんぱく質 11.8 カルシウム 152 食物繊維 6.6 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐	
9 金	ごはん	鶏肉のムニエルソース かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ ズッキーニと小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏肉、バター	ズッキーニ、白桃缶、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん	エネルギー 358 たんぱく質 16.6 カルシウム 124 食物繊維 3.5 食塩 1.1	ミルクゼリー(ジャム)	
8/13~16は 城南分園 通園・通所 夏休み 								
19 月	ゆかりごはん	枝豆豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え 里芋と麩の味噌汁 くだもの(バナナ) ヨーグルト	里芋、米、食パン、砂糖、麩、油、ごま、片栗粉	ヨーグルト、卵、牛乳、米みそ	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん、えだまめ	エネルギー 352 たんぱく質 15.6 カルシウム 150 食物繊維 5.0 食塩 1.3	フレンチトースト	

実施日	献立名		材料名			栄養価		おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・おやつ除く)		
20 火	食パン いちごジャム	スパニッシュオムレツ キャベツとみかんのサラダ ズッキーニと万能ねぎのスープ くだもの(すいか) 牛乳	食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ	すいか、ズッキーニ、キャベツ、みかん缶、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり	エネルギー 300 たんぱく質 13.2 カルシウム 140 食物繊維 4.3 食塩 1.7	ホットケーキ	
21 水	ごはん	ミートボールのトマトクリーム キャベツいんげんのソテー 大根と小松菜のスープ くだもの(みかん) ウルトラミルク	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉	牛乳、卵、合い挽き肉、豆腐、バター、チーズ	だいこん、キャベツ、みかん缶、トマト、いんげん、こまつな、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、かんでん、にんにく	エネルギー 340 たんぱく質 13.4 カルシウム 166 食物繊維 4.2 食塩 1.2	チーズ蒸しパン	
22 木	夏野菜 カレー	キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ かぶとかぶの葉のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、バター、チーズ	かぶ、黄桃缶、キャベツ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、トマト、きゅうり、かぶの葉	エネルギー 319 たんぱく質 10.5 カルシウム 137 食物繊維 2.9 食塩 1.2	プリン	
23 金	ごはん	鮭のあずま煮 小松菜白海苔かつお和え 里芋と青梗菜のすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、里芋、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さけ、かつお節	はくさい、りんご、こまつな、チンゲンサイ、のり、しょうが	エネルギー 311 たんぱく質 15.5 カルシウム 142 食物繊維 2.1 食塩 1.3	フルーツヨーグルト	
26 月	ごはん	肉団子酢豚風 白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと青梗菜とスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵	白桃缶、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが	エネルギー 336 たんぱく質 15.3 カルシウム 127 食物繊維 5.2 食塩 1.3	りんご蒸しパン	
27 火	ごはん	豆腐のチーズ焼き、ブロッコリーソテー キャベツとにんじんのごま和え 冬瓜と長ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ) ダンロン	米、砂糖、ごま、油、片栗粉	豆腐、ダンロン、チーズ、バター、米みそ	とうがん、キャベツ、ブロッコリー、ゴールデンキウイ、バナナ、ねぎ、にんじん	エネルギー 312 たんぱく質 12.5 カルシウム 241 食物繊維 2.9 食塩 1.4	バナナマフィン	
28 水	ごはん	治部煮 人参白菜のゆかり和え ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、片栗粉、油、麩	牛乳、鶏肉	はくさい、黄桃缶、なす、いんげん、ほうれんそう、にんじん	エネルギー 337 たんぱく質 15.6 カルシウム 131 食物繊維 3.4 食塩 1.3	ミルク餅(きな粉)	
29 木	ごはん	鱈のコーンマヨネーズ焼き ラタトゥイユ 大根と小松菜のスープ くだもの(バナナ) ココア牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、たら、チーズ	だいこん、バナナ、トマト、なす、こまつな、クリームコーン、きゅうり、たまねぎ、にんにく	エネルギー 305 たんぱく質 13.8 カルシウム 130 食物繊維 2.8 食塩 1.4	おかし	
30 金	ごはん	鶏肉ピカタ、にんじん甘煮 グリーンポテト かぶとかぶの葉のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、バター、チーズ	かぶ、みかん缶、にんじん、ほうれんそう、かぶの葉	エネルギー 325 たんぱく質 17.6 カルシウム 148 食物繊維 4.5 食塩 1.1	ぶどうゼリー	

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。