

# 予 定 献 立 表(通園) 令和5年8月分

実施日	献立名		材 料 名			栄 養 価		お や つ	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)				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 火	しらすごはん	鶏肉のみそつけ焼き ツナひじきサラダ 里芋とほうれん草のすまし汁 くだもの(メロン) 牛乳	米、さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、しらす、米みそ	メロン、ほうれん草、にんじん、ひじき、いんげん	エネルギー 329 たんぱく質 17.3 カルシウム 159 食物繊維 4.5 食塩 1.6	329 17.3 159 4.5 1.6	ミルクゼリー(ジャム)	21 月	ごはん(ふりかけ)	枝豆腐 いんげんとにんじんのごま和え 里芋と麩の味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	里芋、米、砂糖、麩、ごま、片栗粉	牛乳、卵、米みそ	みかん缶、にんじん、えだまめ、いんげん	エネルギー 384 たんぱく質 17.7 カルシウム 185 食物繊維 6.0 食塩 1.6	384 17.7 185 6.0 1.6	りんご蒸しパン
2 水	ごはん	おさかなふわふわハンバーグ、いんげんかぼちゃと玉ねぎの煮物 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、いわし、卵、米みそ	とうがん、かぼちゃ、みかん缶、ねぎ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、いんげん	エネルギー 379 たんぱく質 18.1 カルシウム 188 食物繊維 5.5 食塩 1.6	379 18.1 188 5.5 1.6	フレンチトースト	22 火	ごはん	マーボーナス 人参と白菜とほうれん草のナムル 豆腐と小松菜のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	豚ひき肉、豆腐、米みそ	なす、りんご、はくさい、にんじん、ほうれん草、ねぎ、こまつな、グリーンピース、にんにく	エネルギー 365 たんぱく質 15.4 カルシウム 159 食物繊維 3.5 食塩 1.3	365 15.4 159 3.5 1.3	パパロア(いちご)
3 木	ごはん	厚焼き卵おろしあん 小松菜人参海苔かつお和え かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、米みそ、かつお節	こまつな、かぶ、りんご、だいこん、りんご、にんじん、かぶの葉、のり	エネルギー 312 たんぱく質 13.5 カルシウム 216 食物繊維 2.6 食塩 1.6	312 13.5 216 2.6 1.6	ココア蒸しパン	23 水	ごはん	ぎせい豆腐 キャベツほうれん草海苔佃煮和え 大根とチンゲンサイの味噌汁 くだもの(すいか) 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ	すいか、だいこん、キャベツ、ほうれん草、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、のり	エネルギー 327 たんぱく質 16.1 カルシウム 185 食物繊維 2.8 食塩 1.3	327 16.1 185 2.8 1.3	ミルクココアプリン
4 金	ごはん	チキンカツ ほうれん草とにんじんごま和え なすと小松菜の味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、油、ごま、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖	鶏肉、卵、米みそ	なす、ほうれん草、トマト缶、ゴールデンキウイ、にんじん、こまつな	エネルギー 366 たんぱく質 16.6 カルシウム 176 食物繊維 3.7 食塩 1.1	366 16.6 176 3.7 1.1	ゼリー	24 木	ツナカレー	キャベツとみかんのサラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(すいか) 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ツナ缶、チーズ、生クリーム、バター、チーズ	すいか、かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、かぶの葉、きゅうり、にんにく	エネルギー 364 たんぱく質 10.7 カルシウム 158 食物繊維 3.0 食塩 1.5	364 10.7 158 3.0 1.5	チーズ蒸しパン
7 月	食パン マメレードジャム	ミートボールのトマトクリーム キャベツときゅうりとブロッコリーのサラダ 大根と青梗菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、バター、生クリーム	だいこん、白桃缶、キャベツ、ブロッコリー、マメレード、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、グリーンピース	エネルギー 392 たんぱく質 15.0 カルシウム 153 食物繊維 3.2 食塩 1.9	392 15.0 153 3.2 1.9	プリン	25 金	ごはん	さわらのみそ煮、マッシュポテト 白菜と人参のゆかり和え 里芋と万能ねぎのすまし汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	さといも、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、米みそ	はくさい、白桃缶、ねぎ、にんじん	エネルギー 334 たんぱく質 15.3 カルシウム 141 食物繊維 2.8 食塩 1.5	334 15.3 141 2.8 1.5	おかき
8 火	ゆかりごはん	かじき大根 パスタサラダ(マヨネーズ) かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、ハム、米みそ	だいこん、かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	エネルギー 374 たんぱく質 16.1 カルシウム 128 食物繊維 3.0 食塩 1.6	374 16.1 128 3.0 1.6	とろける杏仁豆腐	28 月	ごはん	チキンのトマト煮 大根とハムのサラダ 冬根と小松菜のスープ くだもの(バナナ) ヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏肉、ハム	とうがん、だいこん、ブロッコリー、トマト缶、バナナ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんにく	エネルギー 322 たんぱく質 15.4 カルシウム 122 食物繊維 2.2 食塩 1.4	322 15.4 122 2.2 1.4	とろける杏仁豆腐
9 水	ごはん	チキンのコーンマヨ焼き、ブロッコリー キャベツにんじんいんげんのソテー ズッキーニと青梗菜のスープ くだもの(りんご) ダノン	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉、油	ダノン、鶏肉、チーズ、バター	ズッキーニ、キャベツ、ブロッコリー、りんご、チンゲンサイ、クリームコーン、にんじん、いんげん	エネルギー 341 たんぱく質 16.7 カルシウム 156 食物繊維 2.9 食塩 1.3	341 16.7 156 2.9 1.3	ミルク餅(きな粉)	29 火	ごはん	豆腐ハンバーグ、ブロッコリー キャベツ人参のごまマヨサラダ ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵	キャベツ、ブロッコリー、黄桃缶、たまねぎ、ほうれん草、にんじん	エネルギー 345 たんぱく質 15.0 カルシウム 178 食物繊維 2.2 食塩 1.4	345 15.0 178 2.2 1.4	ホットケーキ
10 木	ごはん	肉団子スープ煮 切り干し大根煮つけ 冬瓜とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、はるさめ、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ、米みそ	とうがん、はくさい、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、切り干しだいこん、しょうが	エネルギー 378 たんぱく質 16.0 カルシウム 177 食物繊維 3.6 食塩 1.7	378 16.0 177 3.6 1.7	バナナマフィン	30 水	あんかけ やきそば	白菜とほうれん草のナムル じゃがいもと卵のスープ くだもの(バナナ) ココア牛乳	中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ缶	チンゲンサイ、バナナ、はくさい、ほうれん草、にんじん、しいたけ	エネルギー 328 たんぱく質 14.1 カルシウム 173 食物繊維 3.4 食塩 1.7	328 14.1 173 3.4 1.7	チーズマフィン
8/14~18は 城南分園 通園・通所 夏休み									31 木	ごはん	鮭のチーズ焼きやさいあん かぼちゃのごまマヨネーズ なすと青梗菜のスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	ダノン、さけ、チーズ	なす、かぼちゃ、ゴールデンキウイ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、いんげん	エネルギー 318 たんぱく質 17.5 カルシウム 191 食物繊維 3.5 食塩 1.2	318 17.5 191 3.5 1.2	ミルク餅(きな粉)

※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。