

献立表

令和元年 8月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材 料	午後おやつ	材 料	
1	22	木	飲む ヨーグルト	ごはん	チンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 たけのこ ピーマン にんじん 春雨 ハム きゅうり ごま もやし 卵 長ねぎ	きつねうどん 牛乳	うどん 油揚げ わかめ
2	30	金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー 海藻サラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ 海藻ミックス キャベツ コーン えだまめ キウイフルーツ	キャラメル ポップコーン 麦茶	ポップコーンの種 バター 牛乳
3	13	土 火	せんべい	麵	鶏南蛮うどん ふかしもち フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ	鮭おにぎり 麦茶	米 鮭 ごま
5	26	月	リッツ	ごはん	さわらの照り焼き 五目煮 みそ汁(なす お麩)	さわら しょうゆ 鶏肉 大豆 にんじん いんげん さといも なす お麩	きな粉サンド 牛乳	食パン きな粉 マーガリン
6	27	火	せんべい	ごはん	鶏肉のから揚げ チーズとコーンのサラダ コンソメスープ	鶏肉 しょうが にんにく キャベツ チーズ コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ	じゃがいもの ポンドケーキ 牛乳	じゃがいも 片栗粉 牛乳
7	28	水	ビスケット	ごはん	豚肉の生姜焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(小松菜 油揚げ)	豚肉 にんじん しょうが じゃがいも ツナ 玉ねぎ 小松菜 油揚げ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉 黒ごま バター 卵
8	21	木 水	8日 飲むヨーグルト 21日 せんべい	パン	ウインナーとキャベツのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ウインナー キャベツ トマト 玉ねぎ じゃがいも にんじん スパゲティ きゅうり ハム オレンジ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ
9	23	金	野菜 ジュース	ごはん	塩肉じゃが キャベツのおかか和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 じゃがいも 白滝 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり かつお節 なめこ 豆腐	オレンジゼリー せんべい 牛乳	オレンジジュース アガー みかん
10	24	土	リッツ	麵	焼きそば 中華スープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麵 豚肉 キャベツ にんじん もやし わかめ 玉ねぎ バナナ	10日うずまきパイ 24日菓子パン 麦茶	10日パイシート いちごジャム 24日菓子パン
14	水	ビスケット	ごはん	そばろ丼 しゅうまい 牛乳 みそ汁(じゃがいも わかめ)	鶏肉 玉ねぎ しょうが えだまめ にんじん じゃがいも わかめ しゅうまい	ココアトースト 麦茶	食パン ココア マーガリン	
15	木	せんべい	麵	ミートソーススパゲティ チキンナゲット ポトフスープ 牛乳	スパゲティ ミートソース じゃがいも にんじん 玉ねぎ チキンナゲット	揚げパン 麦茶	揚げパン	
16	金	リッツ	ごはん	ハヤシライス わかめスープ フルーツ 牛乳	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリーンピース わかめ 長ねぎ オレンジ	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン	
17	31	土	せんべい	ごはん	おかかチャーハン みそ汁(なめこ 豆腐) フルーツ 牛乳	鶏肉 かつお節 にんじん 長ねぎ グリーンピース 豆腐 なめこ バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
19	月	ビスケット	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き にんじんしりしり マカロニスープ	鮭 コーン マヨネーズ にんじん ツナ 卵 マカロニ 玉ねぎ ちんげん菜	レモンケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 レモン 卵 バター	
20	火	チーズ	ごはん	豆腐ハンバーグ ほうれん草の納豆和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 納豆 にんじん かつお節 もやし 油揚げ	メロンラスク 牛乳	食パン バター ホットケーキ粉	
29	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	卵 なると 長ねぎ チーズシュー 豚肉 豆腐 にんにく しょうが もやし きゅうり ごま わかめ	きな粉アイス 麦茶	バニラアイス きな粉		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ★チャーハン
- ★麻婆豆腐
- ★もやしときゅうりのナムル
- ★わかめスープ

*※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
423kcal / 14.7g	527kcal / 19.6g