

献立表

平成28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	月	ビスケット	ごはん	さわらの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋 えのき)	さわら 青のり 切干大根 人参 いんげん 油揚げ じゃが芋 えのき	ピザトースト 牛乳	食パン ピーマン チーズ 玉ねぎ
2	23	火	チーズ	ごはん	ドライカレー グリーンマッシュポテト レタススープ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 バター ほうれん草 レタス コーン	ちんすこう風 牛乳	小麦粉 砂糖 サラダ油
3	24	水	リッツ	ごはん	肉豆腐 ほうれん草のなめ茸和え みそ汁(なす お麩)	豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ もやし たけのこ 大根 青梗菜 ほうれん草 なめ茸 なす お麩	ごまだれだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 ごま
4	18	木	飲む ヨーグルト	ピーマン ごはん	ミートローフ シーザーサラダ もやしのスープ	鶏肉 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン ベーコン きゅうり もやし 人参 ピーマン にんにく	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 マーガリン ヨーグルト レズン 卵
5	19	金	野菜 ジュース	ごはん	厚揚げの回鍋風 ツナのチャブチエ 卵スープ	豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ ピーマン ツナ 春雨 きゅうり 椎茸 ごま 卵 長ねぎ	オレンジゼリー 牛乳	アガー みかん オレンジジュース
6	17	土 水	リッツ	ごはん	ポークカレー コンソメスープ フルーツ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
8	29	月	せんべい	ごはん	鯖の竜田揚げ もやしときゅうりのナムル ワンタンスープ	鯖 しょうが もやし きゅうり ごま 人参 ワンタンの皮 豚肉 長ねぎ	チーズパイ 牛乳	餃子の皮 チーズ じゃが芋
9	30	火	チーズ	パン	ラタトゥイユ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 トマト 人参 なす 玉ねぎ ズッキーニ スパゲティ きゅうり ハム キウイフルーツ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ
10	31	水	ビスケット	ごはん	五目卵焼き きゅうりの和え物 みそ汁(もやし 油揚げ)	卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 筍 グリピース きゅうり にんにく ごま もやし 油揚げ	そうめん 牛乳	乾燥そうめん きゅうり コーン
12	20	金 土	リッツ	ごはん	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐 長ねぎ) ふかし芋 牛乳	豚肉 人参 ごぼう こんにゃく 里芋 豆腐 長ねぎ じゃが芋	菓子パン 麦茶	菓子パン
26	金	野菜 ジュース	ごはん	鶏肉ごま味噌焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁(にら 卵)	鶏肉 ごま 味噌 キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 にら 卵	とうもろこし 牛乳	とうもろこし	
13	土	せんべい	ごはん	豚丼 わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 玉ねぎ もやし グリピース わかめ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン	
15	27	月 土	ビスケット	麺	冷やしうどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん ハム ほうれん草 もやし きゅうり コーン パナナ	ドーナツ 麦茶	ドーナツ
16	火	せんべい	麺	ミートソーススパゲティ キャベツスープ ふかし芋 牛乳	スパゲティ ミートソース キャベツ 人参 玉ねぎ じゃが芋	ワッフル 麦茶	ワッフル	
25	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 カレー粉 ブロッコリー ツナ 人参 ミート マカロニ コーン	野菜アイス 牛乳	コンデンスミルク レモン汁 人参 なす ピーマン		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

※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。

★ごはん

★カレーコロッケ ミート

★ブロッコリーのツナサラダ

★マカロニスープ

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
409 kcal / 13.5g	541 kcal / 18.5g