

献立表

平成30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	水	ビスケット	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 なす ピーマン 玉ねぎ にんにく 大豆 スパゲティ にんじん きゅうり ハム キウイフルーツ	じゃこおにぎり 麦茶	米 しらす 青のり
2	23	木	飲む ヨーグルト	ごはん	親子煮 小松菜の磯辺和え みそ汁(じゃがいも えのき)	鶏肉 卵 玉ねぎ グリンピース 小松菜 にんじん もやし のり じゃがいも えのき	ごまだねだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 ごま
3	24	金	野菜 ジュース	ごはん	麻婆豆腐 チャイナサラダ 卵スープ	豚肉 豆腐 にんじん 長ねぎ しいたけ もやし きゅうり ハム ごま 卵 ほうれん草	きな粉お麩ラスク 牛乳	お麩 きな粉 バター
4	18	土	リッツ	麺	塩焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 にんじん キャベツ もやし わかめ 玉ねぎ オレンジ	4日 チーズトースト 18日 ちんすこう 麦茶	4日 食パン チーズ 18日 小麦粉 サラダ油
6	27	月	せんべい	ごはん	鯖の竜田揚げ 高野豆腐のチャンプルー みそ汁(なす お麩)	鯖 しょうが 高野豆腐 にんじん 卵 小松菜 なす お麩	マーブルクッキー 牛乳	小麦粉 卵 バター ココア
7	28	火	リッツ	ピーマン ごはん	ミートローフ ジャーマンポテト キャベツスープ	鶏肉 にんじん 玉ねぎ グリンピース じゃがいも ベーコン しめじ キャベツ コーン ピーマン にんにく	そうめん 牛乳	そうめん わかめ 油揚げ
8	29	水	チーズ	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー ツナ オレンジ	レモンケーキ 麦茶	ホットケーキ粉 卵 レモン汁 バター
9	30	木	飲む ヨーグルト	ごはん	肉じゃが キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐 なめこ)	豚肉 じゃがいも 白滝 玉ねぎ にんじん キャベツ かつお節 きゅうり 豆腐 なめこ	ピザトースト 牛乳	食パン ピーマン 玉ねぎ コーン チーズ ケチャップ
10	31	金	野菜 ジュース	ごはん	豚肉のスタミナ炒め バンサンスープ ワンタンスープ	豚肉 にんじん たら 玉ねぎ にんにく 春雨 きゅうり 卵 ハム ワンタンの皮 もやし 長ねぎ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	オレンジジュース みかん アガー
13	25	土	せんべい	ごはん	そばろ丼 みそ汁(豆腐 長ねぎ) フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが えだまめ 豆腐 長ねぎ パナナ	ワッフル 麦茶	ワッフル
14	火	ビスケット	麺	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ふかしいも 牛乳	スパゲティ ミートソース にんじん 玉ねぎ コーン じゃがいも	菓子パン 麦茶	菓子パン	
15	水	リッツ	ごはん	おかかチャーハン みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 長ねぎ かつお節 グリンピース じゃがいも わかめ オレンジ	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン	
16	木	せんべい	麺	鶏南蛮うどん 青のりポテト 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ じゃがいも 青のり	鮭おにぎり 麦茶	米 鮭 ごま	
17	金	ビスケット	ごはん	ハヤシライス もやしスープ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ グリンピース もやし コーン パナナ	ココアサンド 麦茶	食パン ココア マーガリン	
20	月	チーズ	ごはん	さわらのごま味噌焼き 五目煮 にゅうめん汁	さわら ごま みそ 鶏肉 大豆 いんげん さといも そうめん にんじん 大根 長ねぎ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 バター レーズン	
21	火	リッツ	 お誕生日会メニュー 	わかめ 鶏肉 長ねぎ ツナ キャベツ きゅうり コーン マカロニ にんじん 玉ねぎ	きな粉アイス 牛乳	バニラアイス きな粉		

◆◆お誕生日会献立◆◆

- ★わかめごはん
- ★油淋鶏
- ★ツナコーンサラダ
- ★マカロニスープ

※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
428kcal / 15.2g	535kcal / 20.3g