

令和元年8月献立表



かわちこども園

日(曜日)	午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
		料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】					
1	木	牛乳 コーンフレーク 加賀野菜の治部煮 和風マヨネーズ和え ミニゼリー	鶏肉 ちくわ	小麦粉 車麩 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ミニゼリー	人参 かぼちゃ 水煮筍 金時草 椎茸 キャベツ 胡瓜 ホールコーン	牛乳 きなこ蒸しパン	358 kcal	19 g	12.1 g	1.5 g
2	金	牛乳 ビスケット 鶏肉のケチャップからめ ゆでブロッコリー クリームシチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳	片栗粉 植物油 三温糖 じゃがいも 小麦粉 バター	生姜 人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース ブロッコリー ほうれん草	お茶 ヨーグルト	332 kcal	16.7 g	13.1 g	1 g
3	土	お茶 ウエハース スパゲティナポリタン 鉄チーズ	ロースハム チーズ	スパゲティ 植物油	人参 玉ねぎ ピーマン	牛乳 菓子	334 kcal	12.5 g	13.1 g	0.8 g
5	月	牛乳 バナナ 豆腐のふわふわがんと ほうれん草のしらす和え 野菜のみそ汁	木綿豆腐 ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 しらす うすあげ みそ	片栗粉 植物油 三温糖	人参 枝豆 ねぎ ほうれん草 切干大根 もやし なす 椎茸 玉ねぎ	牛乳 たこ焼き	331 kcal	17.6 g	14.5 g	2.5 g
6	火	牛乳 クラッカー 鮭のチーズ焼き ブロッコリーソテー 大根のスープ	鮭 とけるチーズ ベーコン	植物油	玉ねぎ 人参 乾燥パセリ ブロッコリー エリンギ 黄パプリカ 大根 葉ねぎ	牛乳 せんべい	264 kcal	18.2 g	12.1 g	2.4 g
7	水	牛乳 お子様せんべい すき焼き風煮 トマトと海藻のサラダ かぼちゃの天ぷら	豚肉 焼き豆腐 海藻サラダ ツナ 鶏卵	植物油 三温糖 小麦粉	人参 玉ねぎ しらたき ねぎ トマト キャベツ ホールコーン かぼちゃ	牛乳 塩茹で枝豆	335 kcal	17.2 g	17 g	0.7 g
8	木	牛乳 コーンフレーク 鶏肉の照焼き ミルク卵の花 チンゲン菜のみそ汁	鶏肉 おから 豚ひき肉 牛乳 みそ	植物油 三温糖	人参 板こんにゃく 干椎茸 ねぎ 青梗菜 玉ねぎ えのき	牛乳 クリームパン	352 kcal	22.7 g	14.9 g	2.2 g
9	金	牛乳 オレンジ かに玉あんかけ 鉄チーズ 春雨スープ	鶏卵 かに風味かまぼこ チーズ	植物油 片栗粉 春雨	椎茸 人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし	牛乳 豆乳ウエハース	322 kcal	14.2 g	17.9 g	1.7 g
10	土	お茶 ウエハース 野菜ラーメン ミニゼリー	豚肉 みそ	中華麺 植物油 ごま油 ミニゼリー	にんにく 人参 キャベツ もやし 小松菜 ホールコーン	牛乳 菓子	328 kcal	11.7 g	12.2 g	1.3 g
12	月	振替休日								
13	火	牛乳 ビスケット チリコンカン ゆでブロッコリー ミニゼリー	豚ひき肉 大豆	植物油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 ホールのトマト ブロッコリー	牛乳 野菜チップ&チーズ	325 kcal	15.6 g	14.5 g	1 g
14	水	お茶 ウエハース かやくうどん 鉄チーズ	鶏肉 チーズ	うどん	玉ねぎ 人参 小松菜	牛乳 菓子	294 kcal	14.4 g	13.2 g	0.9 g
15	木	お茶 せんべい 湯麺 ミニゼリー	豚肉	中華麺 植物油 ごま油 ゼリー	人参 干し椎茸 もやし キャベツ	牛乳 菓子	321 kcal	11.4 g	10.6 g	1.1 g

	午前間食	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)				
		料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】						
16	金	お茶 ビスケット	スパゲティミートソース 鉄チーズ	豚ひき肉 チーズ	植物油 スパゲティ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	牛乳 菓子	363 kcal	15.2 g	14.5 g	0.9 g
17	土	お茶 クラッカー	カレーうどん ミニゼリー	豚肉	うどん カレールウ ゼリー	人参 玉ねぎ グリーンピース	牛乳 菓子	303 kcal	10.7 g	11.3 g	1.2 g
19	月	牛乳 ウエハース	マーボーなす ギョーザ 白玉スープ	豚ひき肉 みそ ぎょうざ ロースハム	植物油 三温糖 ごま油 片栗粉 白玉団子(未満児抜き)	にんにく 生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ なす グリーンピース 小松菜 椎茸	牛乳 プリン	410 kcal	20.6 g	18.1 g	2 g
20	火	牛乳 レーズンパン	とんかつ ブロッコリーともやしのごま和え ごぼうのみそ汁	豚肉 鶏卵 さつまあげ みそ	小麦粉 パン粉 植物油 すりごま 三温糖	ブロッコリー もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	牛乳 甘辛せんべい	318 kcal	17.6 g	14.7 g	1.2 g
21	水	お茶 プレーンヨーグルト	鶏肉のオレンジ焼き ひじき豆 ちくわとわかめのみそ汁	鶏肉 ひじき 大豆 わかめ ちくわ みそ	マーメイドジャム さつまいも 三温糖	にんにく 生姜 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ	牛乳 ミニアメリカンドック	345 kcal	21.9 g	14.2 g	2.2 g
22	木	牛乳 せんべい	オムライス 鮭のバター焼き アスパラサラダ オニオンスープ	鶏肉 オムライス用卵焼き 魚 ツナ ベーコン	米 植物油 マヨネーズ バター	人参 マッシュルーム 玉ねぎ アスパラガス キャベツ ホールコーン ピーマン	お茶 フルーツパフェ	561 kcal	24.3 g	18 g	1.8 g
誕生会 主食はいりません											
23	金	牛乳 ぶどう	ウインナー 切干大根のナムル キャベツと肉団子の旨煮	ウインナー かに風味かまぼこ 鶏ひき肉 絹豆腐 スキムミルク 鶏卵	三温糖 ごま油 パン粉 春雨	切干大根 ほうれん草 生姜 にんにく 人参 キャベツ 干椎茸	牛乳 ジャムクラッカー	329 kcal	17.4 g	14.9 g	1.4 g
24	土	お茶 ビスケット	塩焼きそば ミニゼリー	豚肉	中華麺 植物油 ミニゼリー	人参 玉ねぎ もやし キャベツ	牛乳 菓子	332 kcal	12 g	11.1 g	1.5 g
26	月	牛乳 オレンジ	タンドリーチキン ブロッコリーのツナサラダ マカロニスープ	鶏肉 プレーンヨーグルト ツナ	植物油 三温糖 マカロニ	生姜 にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ	牛乳 ソフトビスケット	270 kcal	17.8 g	13.5 g	1.2 g
27	火	牛乳 お子様せんべい	ハンバーグ 小松菜の和え物 大根のみそ汁	合びき肉 牛乳 鶏卵 ふかし みそ	パン粉 植物油 三温糖	玉ねぎ 小松菜 人参 ホールコーン 大根 しめじ ねぎ	牛乳 ジャムサンド	369 kcal	18.7 g	14.2 g	2.2 g
28	水	牛乳 鉄チーズ	カレーシチュー グリーンサラダ	豚肉 牛乳 ロースハム	植物油 じゃがいも カレールウ 三温糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ブルーベリーゼリー	376 kcal	13.9 g	18.6 g	2 g
29	木	牛乳 バナナ	魚のたった揚げ 野菜とわかめのごま酢和え じゃがいものそばろ煮	魚 わかめ 豚ひき肉	片栗粉 植物油 三温糖 いらごま じゃがいも	生姜 もやし 人参 胡瓜 えのき 玉ねぎ 枝豆	牛乳 ミニフィッシュ	349 kcal	20.5 g	14 g	1.2 g
30	金	牛乳 コーンフレーク	ゴーヤチャンプル トマト オクラのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 かつお節 うすあげ みそ	植物油 三温糖	人参 ゴーヤ もやし トマト 玉ねぎ オクラ しめじ	牛乳 サーターアングギー	363 kcal	17.1 g	18.1 g	1.5 g
おやつを試食を予定しています											
31	土	お茶 ビスケット	かき玉にゆめん 鉄チーズ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ チーズ	素麺	人参 干椎茸 小松菜	牛乳 菓子	338 kcal	17.5 g	11.7 g	1.7 g

※献立の中に、食べたことのない食材がありましたら子ども園までお知らせください。

※都合により献立が変更になることがあります。



〈一日平均栄養価〉 ※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	kcal	g	g	g
1・2歳	505	21.3	17.7	1.6
3歳以上児	351	18.4	15.2	1.7