

令和2年 8月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	スパゲティ トマトソース カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /きびざとう/じゃがいも/クロワッサン	豆乳/ベーコン/粉 チーズ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/にんじん/とうもろこし(缶詰(休-別)/トマト缶詰(休-別)/カリフラワー/ブロッコリー/生しいたけ(園床栽培、生)/バナナ	ミニクロワッサン 牛乳 豆乳
3 月	ごはん 豚肉の生姜炒め きゃべつとツナの和え物 はんぺんのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/じゃがいも/アミノ酸(てんぷら用)	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/まぐろ缶詰(油漬/カマド)/はんぺん/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/米みそ(淡色辛みそ)	玉葱/にんじん/しょうが/キャベツ/とうもろこし 缶詰(休-別)/糸みつば/日本なし	味噌ポテト 牛乳 牛乳
4 火	コッペパン ローストチキン ポパイサラダ かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/調合油/有塩バター/薄力粉/水稲穀粒(精白米)/ごま油/きびざとう	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/かに風味かまぼこ/豚モモ(脂身付き)	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/にんじん/日本かぼちゃ/パセリ/バナナ/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/グリーンピース(冷凍)	中華おこわむすび 牛乳 牛乳
5 水	黒米入りごはん いわしの竜田揚げ 大根と厚揚げの煮物 豆腐とにらの味噌汁 きよほう	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/かたくり粉/調合油/きびざとう/食パン/ソフトタイプマーガリン	まいわし/生揚げ/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	ハレソウ/濃縮還元ジュース/しょうが/だいこん/にんじん/生しいたけ(園床栽培、生)/さやいんげん/にら	シュガートースト 牛乳 オレンジジュース
6 木	ハヤシライス チーズサラダ わかめスープ なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/白ごま(いり)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/サラダチーズ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/ねぎ/日本なし	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳
7 金	ごはん ハンバーグ玉ねぎソース トマトとオクラのあえ物 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/パン粉(乾燥)/調合油/きびざとう/蒸し中華めん	牛乳/豚ひき肉/卵/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/豚モモ(脂身付き)	玉葱/トマト/オクラ/だいこん/にんじん/バナナ/キャベツ/青ピーマン/りよくとうもやし	焼きそば 牛乳 牛乳
8 土	ホットドッグ エッグサラダ 野菜スープ バナナ	ロールパン/調合油/マヨネーズ(全卵型)/カステラ	牛乳/ウィンナー/卵/ロースハム/ベーコン	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/セロリー/バナナ	バームクーヘン 牛乳 牛乳
11 火	サラダうどん じゃが芋といんげんの煮物 フルーツポンチ	干しうどん(乾)/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/きびざとう/上白糖	牛乳/まぐろ缶詰(油漬/カマド)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/卵/ロースハム/アイスクリーム(普通脂肪)	きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/にんじん/さやいんげん/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル(缶詰)/もも(缶詰果肉)	アイスクリーム 牛乳 牛乳
12 水	マーボー丼 春雨サラダ ちんげん菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま油/マカロニ	豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/ロースハム/蒸しかまぼこ/きな粉(大豆)/牛乳	ハレソウ/濃縮還元ジュース/ねぎ/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/チンゲンツァイ/えのきたけ/りよくとうもやし/バナナ	マカロニきなこ 牛乳 オレンジジュース
13 木	ごはん 鮭フライ 刻み昆布ときゅうりの和え きゃべつ味噌汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/きびざとう/ごま油/ブレミックス粉(お餅用)/メープルシロップ/有塩バター	牛乳/しらす/卵/粉チーズ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/刻み昆布/かに風味かまぼこ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	パセリ/きゅうり/キャベツ/ほんしめじ/にんじん/日本なし	ホットケーキ 牛乳 牛乳
14 金	夏野菜チキンカレー ひじきサラダ おくらと卵のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/じゃがいも/調合油/きびざとう/マヨネーズ(全卵型)/蒸しパンミックス	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/卵/サラダチーズ	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/日本かぼちゃ/なす/トマト/セロリー/さやいんげん/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/にんじん/だいこん/きゅうり/オクラ/えのきたけ/バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳
15 土	スパゲティ トマトソース カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油/きびざとう/じゃがいも/クロワッサン	豆乳/ベーコン/粉 チーズ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/にんじん/とうもろこし缶詰(休-別)/トマト缶詰(休-別)/カリフラワー/ブロッコリー/生しいたけ(園床栽培、生)/バナナ	ミニクリームパン 牛乳 豆乳
17 月	ごはん 豚肉の生姜炒め きゃべつとツナの和え物 はんぺんのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/じゃがいも/アミノ酸(てんぷら用)	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/まぐろ缶詰(油漬/カマド)/はんぺん/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/米みそ(淡色辛みそ)	玉葱/にんじん/しょうが/キャベツ/とうもろこし 缶詰(休-別)/糸みつば/日本なし	味噌ポテト 牛乳 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	コッペパン ローストチキン ポパイサラダ かぼちゃのポタージュ バナナ	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/調合油/有塩バター/薄力粉/水稲穀粒(精白米)/ごま油/きびざとう	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/かに風味かまぼこ/豚モモ(脂身付き)	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/ほうれんそう/にんじん/日本かぼちゃ/パセリ/バナナ/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/グリーンピース(冷凍)	中華おこわむすび 牛乳 牛乳
19 水	黒米入りごはん いわしの竜田揚げ 大根と厚揚げの煮物 豆腐とにらの味噌汁 きよほう	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/かたくり粉/調合油/きびざとう/食パン/ソフトタイプマーガリン	まいわし/生揚げ/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	ハレソウ/濃縮還元ジュース/しょうが/だいこん/にんじん/生しいたけ(園床栽培、生)/さやいんげん/にら	シュガートースト 牛乳 オレンジジュース
20 木	ハヤシライス チーズサラダ わかめスープ なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/白ごま(いり)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/サラダチーズ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/ねぎ/日本なし	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳
21 金	ごはん ハンバーグ玉ねぎソース トマトとオクラのあえ物 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/パン粉(乾燥)/調合油/きびざとう/蒸し中華めん	牛乳/豚ひき肉/卵/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/豚モモ(脂身付き)	玉葱/トマト/オクラ/だいこん/にんじん/バナナ/キャベツ/青ピーマン/りよくとうもやし	焼きそば 牛乳 牛乳
22 土	ホットドッグ エッグサラダ 野菜スープ バナナ	ロールパン/調合油/マヨネーズ(全卵型)/カステラ	牛乳/ウィンナー/卵/ロースハム/ベーコン	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/セロリー/バナナ	バームクーヘン 牛乳 牛乳
24 月	ふりかけごはん 豚の唐揚げ 野菜の煮びたし かぼちゃの味噌汁 きよほう	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくり粉/薄力粉/調合油/きびざとう/ワタンの皮	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/蒸しかまぼこ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/豆乳/かたくちいわし(煮干し)/ウイニー	しょうが/ほうれんそう/にんじん/えのきたけ/日本かぼちゃ/玉葱/こねぎ	ウィンナーサモサ 牛乳 牛乳
25 火	コッペパン オムレツ コンソメスープ バナナ	コッペパン/有塩バター/きびざとう/調合油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(いり)	牛乳/卵/ベーコン	玉葱/にんじん/きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/キャベツ/パセリ/バナナ/こねぎ	たぬきむすび 牛乳 牛乳
26 水	マーボー丼 春雨サラダ ちんげん菜のスープ なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま油/薄力粉/メープルシロップ	豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/ロースハム/蒸しかまぼこ/卵/牛乳	ハレソウ/濃縮還元ジュース/ねぎ/にんじん/にら/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/とうもろこし缶詰(休-別)/チンゲンツァイ/えのきたけ/りよくとうもやし/バナナ	バナナマフィン 牛乳 オレンジジュース
27 木	ごはん 鮭フライ 刻み昆布ときゅうりの和え きゃべつ味噌汁 きよほう	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/きびざとう/ごま油/ブレミックス粉(お餅用)/メープルシロップ/有塩バター	牛乳/しらす/卵/粉チーズ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/刻み昆布/かに風味かまぼこ/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	パセリ/きゅうり/キャベツ/ほんしめじ/にんじん	ホットケーキ 牛乳 牛乳
28 金	麦ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきのナムル 小松菜と卵の味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/塩麹/調合油/ごま油/きびざとう/蒸しパンミックス	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/干しひじき(戻し、乾)/卵/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/サラダチーズ	りよくとうもやし/にんじん/こまつな/バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳
29 土	スパゲティ トマトソース カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油/きびざとう/じゃがいも/クロワッサン	豆乳/ベーコン/粉 チーズ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/にんじん/とうもろこし缶詰(休-別)/トマト缶詰(休-別)/カリフラワー/ブロッコリー/生しいたけ(園床栽培、生)/バナナ	ミニクロワッサン 牛乳 豆乳
31 月	ごはん 豚肉の生姜炒め きゃべつとツナの和え物 はんぺんのすまし汁 なし	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/じゃがいも/アミノ酸(てんぷら用)	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/まぐろ缶詰(油漬/カマド)/はんぺん/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/米みそ(淡色辛みそ)	玉葱/にんじん/しょうが/キャベツ/とうもろこし 缶詰(休-別)/糸みつば/日本なし	味噌ポテト 牛乳 牛乳

月平均栄養価

3歳以上児 エネルギー 573Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.2g
 3歳未満児 エネルギー 507Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.8g

