

令和元年 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	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				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	
木	ジャージャー麺 ちくわの磯辺揚げ おくらと卵のスープ すいか	うどん(ゆで) / 調合油 / きびざとう / かたくり粉 / 薄力粉 / 水稲穀粒 (精白米)	牛乳 / 豚ひき肉 / 米みそ (淡色辛みそ) / 焼き竹輪 / 卵 / あおのり / 油揚げ	ねぎ / 玉葱 / 青ピーマン / 赤ピーマン / しょうが / オクラ / えのきたけ / にんじん / すいか / 生しいたけ (園床栽培、生) / ごぼう	五目おこわ 牛乳	土	ポテトドッグ ブロッコリーサラダ(コ-) マカロニスープ バナナ	ロールパン / じゃがいも / マヨネーズ (全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ / ハードビスケット	豆乳 / ロースハム / 豚ひき肉 / 牛乳	にんじん / きゅうり / キャベツ / ブロッコリー / とうもろこし缶詰 (休-ル) / 玉葱 / バナナ	青りんごゼリー ビスコ 牛乳 豆乳
金	ごはん 豚肉となすの味噌炒め 小松菜と油揚げの煮びたし はんぺんのすまし汁 バナナ	水稲穀粒 (精白米) / 水稲穀粒 (はいが精米) / ごま油 / きびざとう / 調合油 / 有塩バター / 薄力粉 / 上白糖 / 粉砂糖	豚中型種モモ (脂肪なし) / 米みそ (淡色辛みそ) / 油揚げ / はんぺん / ながこんぶ (煮干し) / かつお加工品 (削り節) / 牛乳	野菜ジュース / しょうが / 玉葱 / なす / 青ピーマン / こまつな / にんじん / 糸みつば / バナナ	ココアクッキー 牛乳 野菜ジュース	月	わかめごはん 卵のふくさ焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 もやしの味噌汁 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 / グラニュー糖 / 薄力粉	豆乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 木綿豆腐 / 卵 / さつま揚げ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / クリームチーズ / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 牛乳	にんじん / さやえんどう / 生しいたけ (園床栽培、生) / とうが / ん / りょくとうもやし / ねぎ / えのきたけ / 日本なし / レモン (果汁、生)	チーズケーキ 牛乳 豆乳
土	ポテトドッグ ブロッコリーサラダ(コ-) マカロニスープ バナナ	ロールパン / じゃがいも / マヨネーズ (全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ / ハードビスケット	豆乳 / ロースハム / 豚ひき肉 / 牛乳	にんじん / きゅうり / キャベツ / ブロッコリー / とうもろこし缶詰 (休-ル) / 玉葱 / バナナ	青りんごゼリー ビスコ 牛乳 豆乳	火	コッペパン ローストチキン 大根とツナのサラダ 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) / 有塩バター	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ (皮付、生) / まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) / ｸﾞﾗ-ﾙ (植物性脂肪) / 豚ひき肉	玉葱 / しょうが / にんにく (りん茎) / だいこん / にんじん / きゅうり / キャベツ / 日本かぼちゃ / パセリ / バナナ / とうもろこし	とうもろこし 麦茶 牛乳
月	わかめごはん 卵のふくさ焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 もやしの味噌汁 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 / グラニュー糖 / 薄力粉	牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 木綿豆腐 / 卵 / さつま揚げ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / クリームチーズ / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	にんじん / さやえんどう / 生しいたけ (園床栽培、生) / とうが / ん / りょくとうもやし / ねぎ / えのきたけ / 日本なし / レモン (果汁、生)	チーズケーキ 牛乳	水	麦ごはん かじきの甘酢あんかけ ネバネバサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 きよほう	おおむぎ (押麦) / 水稲穀粒 (精白米) / 水稲穀粒 (はいが精米) / かたくり粉 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	麦ごはん 牛乳
火	コッペパン ローストチキン 大根とツナのサラダ 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) / 有塩バター / かたくり粉	鶏若鶏肉モモ (皮付、生) / まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) / 牛乳 / ｸﾞﾗ-ﾙ (植物性脂肪) / 豚ひき肉	野菜ジュース / しょうが / にんにく (りん茎) / だいこん / にんじん / きゅうり / キャベツ / 日本かぼちゃ / パセリ / バナナ / 生しいたけ (園床栽培、生)	真珠蒸し 麦茶 野菜ジュース	木	チャーハン ひじきのマリネ 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 / ごま油 / きびざとう / 食パン / マヨネーズ (全卵型)	牛乳 / 焼き豚 / なんと / 卵 / ロースハム / 蒸しかまぼこ / ベーコン	ねぎ / 生しいたけ (園床栽培、生) / にんじん / きゅうり / 青ピーマン / だいこん / チンゲンサイ / えのきたけ / りょくとうもやし / 日本なし / 玉葱 / とうもろこし缶詰 (休-ル)	マヨベーコントースト 牛乳
水	麦ごはん かじきの甘酢あんかけ ネバネバサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 きよほう	おおむぎ (押麦) / 水稲穀粒 (精白米) / 水稲穀粒 (はいが精米) / かたくり粉 / 調合油 / きびざとう / じゃがいも / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	金	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / 焼き豚 / なんと / 卵 / ロースハム / 蒸しかまぼこ / ベーコン	野菜ジュース / しょうが / にんにく (りん茎) / だいこん / にんじん / きゅうり / 青ピーマン / こまつな / キャベツ / ほんしめじ / バナナ	牛乳
木	チャーハン ひじきのマリネ 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 / ごま油 / きびざとう / 食パン / マヨネーズ (全卵型)	牛乳 / 焼き豚 / なんと / 卵 / ロースハム / 蒸しかまぼこ / ベーコン	ねぎ / 生しいたけ (園床栽培、生) / にんじん / きゅうり / 青ピーマン / だいこん / チンゲンサイ / えのきたけ / りょくとうもやし / 日本なし / 玉葱 / とうもろこし缶詰 (休-ル)	マヨベーコントースト 牛乳	土	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / 焼き豚 / なんと / 卵 / ロースハム / 蒸しかまぼこ / ベーコン	野菜ジュース / しょうが / にんにく (りん茎) / だいこん / にんじん / きゅうり / 青ピーマン / こまつな / キャベツ / ほんしめじ / バナナ	野菜ジュース
金	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	月	和風ツナスバゲティ 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 / 有塩バター / 調合油 / きびざとう / カステラ	豆乳 / まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) / 刻みのり / ロースハム / ベーコン / 牛乳	玉葱 / ほんしめじ / 生しいたけ (園床栽培、生) / カリフラワー / ブロッコリー / にんじん / キャベツ / とうもろこし缶詰 (休-ル) / バナナ	和風ツナスバゲティ 牛乳
土	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	火	黒米入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の和風ソテー 豆腐となめこの味噌汁 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 / 有塩バター / 薄力粉 / 上白糖 / 粉砂糖	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ (皮付、生) / ベーコン / 木綿豆腐 / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / 豚ひき肉	にんにく (りん茎) / しょうが / ほうれん草 / ほんしめじ / えのきたけ / なめこ / ねぎ / 日本なし	ココアクッキー 牛乳
月	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	土	コッペパン トマトオムレツ チーズサラダ 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 / グレミックス粉 (てんぷら用)	豆乳 / ウィンナー / 卵 / 牛乳 / サラダチーズ / 米みそ (淡色辛みそ)	玉葱 / にんじん / トマト / キャベツ / きゅうり / とうもろこし缶詰 (休-ル) / セロリ / パセリ / バナナ	味噌ポテト 牛乳 豆乳
火	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	水	親子丼 春雨サラダ 豆腐となめこの味噌汁 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 / 緑豆はるさめ / ごま油 / マカロニ	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ (皮付、生) / 卵 / ロースハム / 木綿豆腐 / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / きな粉 (大豆)	しょうが / 玉葱 / なす / 青ピーマン / こまつな / にんじん / 糸みつば / バナナ	ホットケーキ 牛乳
水	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	木	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツポンチ	干しうどん (乾) / マヨネーズ (全卵型) / 薄力粉 / 調合油 / 上白糖	まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) / 生わかめ / 卵 / ロースハム / 焼き竹輪 / あおのり / アイスクリューム (普通脂肪) / 牛乳	野菜ジュース / きゅうり / とうもろこし缶詰 (休-ル) / 温州蜜柑缶詰 (果肉) / パインアップル (缶詰) / もも (缶詰果肉)	アイスクリューム 牛乳 野菜ジュース
木	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	金	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / しろさけ / 卵 / 粉チーズ / 刻み昆布 / わかめ / 油揚げ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し)	野菜ジュース / 玉葱 / マッシュルーム (水煮缶詰) / パセリ / にんじん / さやいんげん / バナナ	ごま入り蒸しパン 牛乳 野菜ジュース
土	ごはんと 酢豚 小松菜の変わり白和え きゃべつとわかめの味噌汁 きよほう	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 / 上白糖	牛乳 / めかじき / かつお加工品 (削り節) / わかめ / 米みそ (淡色辛みそ) / かたくちいわし (煮干し) / ｸﾞﾗ-ﾙ (乳脂肪、植物性脂肪) / 豚、セラチン	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / りょくとうもやし / オクラ / モロヘイヤ (茎葉) / パセリ / 濃縮還元ジュース	ババロア風オレンジゼリー 牛乳	火	ポテトドッグ ブロッコリーサラダ(コ-) マカロニスープ バナナ	ロールパン / じゃがいも / マヨネーズ (全卵型) / きびざとう / 調合油 / マカロニ / ハードビスケット	豆乳 / ロースハム / 豚ひき肉 / 牛乳	にんじん / きゅうり / キャベツ / ブロッコリー / とうもろこし缶詰 (休-ル) / 玉葱 / バナナ	青りんごゼリー ビスコ 牛乳 豆乳

※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 573kcal タンパク質 21.2g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.1g
3歳未満児 エネルギー 502kcal タンパク質 19.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.8g