

保育所てんとう虫 平成30年 8月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
1	水	お話し会	ごはん・中華風野菜炒め 中華スープ・中華風春雨サラダ ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 マーガリン	豚肉 わかめ ツナ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン コーン きゅうり	牛乳 ☆クッキー	292kcal
2	木		ごはん・コンソメスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 切干大根サラダ・☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油 ごま 食パン ジャム マーガリン	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	もやし 玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり 人参	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	374kcal
3	金		豆腐丼・すまし汁 おひたし ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 焼きふ 薄力粉 ごま 砂糖	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ もやし ほうれん草	牛乳 ☆ごまビスケット	287kcal
6	月		ごはん・すまし汁 しゅうまい・ゆかり和え ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ 豆乳 きなこ	玉ねぎ しいたけ しょうが もやし	お茶 ☆豆乳もち	297kcal
7	火		ドライカレー・中華スープ ナムル ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 食パン ジャム	豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン もやし きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	316kcal
8	水	身体測定	マーボー丼・中華スープ パンサンデー ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ もやし 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 お菓子	351kcal
9	木	英語で 遊ぼう	ふわふわ丼・すまし汁 ひじきのさっぱりサラダ ☆ゼリー	米 焼きふ 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 マーガリン	豚肉 豆腐 卵 わかめ ひじき 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 きゅうり コーン レーズン	牛乳 ☆レーズンクッキー	292kcal
10	金		ごはん・コンソメスープ 白身魚の夏野菜ソース みそドレサラダ・☆ゼリー	米 薄力粉 ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖	白身魚 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 トマト もやし コーン キャベツ きゅうり	牛乳 ☆ラスク	295kcal
17	金		ピピンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 薄力粉 サラダ油	豚肉 豆腐 牛乳 豆乳	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	牛乳 ☆蒸しパン	278kcal
20	月		ごはん・味噌汁 鶏のつくね焼き・おひたし ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 焼きふ	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 豆乳 きなこ	玉ねぎ 人参 なす もやし ほうれん草	お茶 ☆豆乳もち	287kcal
21	火		ゆかりごはん・コンソメスープ ポークビーンズ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 食パン ジャム	豚肉 大豆水煮 牛乳	人参 玉ねぎ トマト グリンピース キャベツ コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	308kcal
22	水	避難訓練	チキンライス・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 マカロニ 砂糖	鶏肉 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし ブロッコリー キャベツ コーン	牛乳 ☆マカロニの安徳川	247kcal
23	木		肉みそスパゲッティ ツナサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 片栗粉 砂糖	豚肉 みそ ツナ 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	お茶 ☆牛乳寒天	342kcal
24	金		チキンカレー ごま和え ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま 砂糖	鶏肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし キャベツ	牛乳 お菓子	347kcal
27	月		ごはん・味噌汁 肉じゃが・おひたし ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 薄力粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく もやし きゅうり	牛乳 ☆ちんすこう風	296kcal
28	火		ピラフ・コンソメスープ 豆サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン	豚肉 大豆水煮 ツナ 牛乳 きなこ	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー きゅうり	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	298kcal
29	水		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 薄力粉	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ なす レーズン	牛乳 ☆レーズンポッキー	278kcal
30	木		ハヤシライス コールスローサラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 薄力粉	豚肉 大豆水煮 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 ☆蒸しパン	354kcal
31	金	お誕生会	ごはん・コンソメスープ 白身魚のマリネ風・こひき芋 ☆ゼリー	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	白身魚 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし コーン	牛乳 ☆お誕生会デザート	309kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (504kcal:17.8g:15.9g)