



日曜日	MENU	主な食品	おやつ		こびよ・ひよこ		しろ・あお・もも		
			午前	午後	熱量(kal)	たんぱく質(g)	熱量(kal)	たんぱく質(g)	
1 29 (火) 15	焼き肉丼 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 豚肉 玉ねぎ しめじ ごま 春雨 胡瓜 人参 ハム 豆腐 もやし 万能ねぎ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	471	熱量(kal)	510	
			米菓子	たまご蒸しパン	たんぱく質(g)	18.6	たんぱく質(g)	20.0	
					脂質(g)	15.1	脂質(g)	15.6	
塩分(g)	0.6	塩分(g)	0.9						
2 30 (水)	冷やし中華 水菜のサラダ 鉄分チーズ	中華麺 ささみ 卵 もやし 胡瓜 トマト のり 水菜 人参 わかめ ごま チーズ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	497	熱量(kal)	540	
			米菓子	五平餅風	たんぱく質(g)	22.9	たんぱく質(g)	25.6	
					脂質(g)	12.2	脂質(g)	13.7	
塩分(g)	1.4	塩分(g)	1.7						
3 31 (木) 17	白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	ごはん タラ コーン 人参 パセリ ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 わかめ 玉ねぎ バナナ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	488	熱量(kal)	530	
			米菓子	メロンパン風 トースト	たんぱく質(g)	20.6	たんぱく質(g)	22.7	
					脂質(g)	12.0	脂質(g)	12.2	
塩分(g)	0.9	塩分(g)	1.3						
4 18 (金)	豆腐のチキンナゲット かぼちゃサラダ きのこ野菜のスープ パイナップル	ごはん 鶏ひき肉 豆腐 卵 パン粉 かぼちゃ 胡瓜 レーズン ベーコン しめじ えのき 玉ねぎ チンゲン菜 人参 パイナップル	麦茶	飲むヨーグルト	熱量(kal)	469	熱量(kal)	503	
			米菓子	ジャムクラッカー	たんぱく質(g)	17.8	たんぱく質(g)	18.8	
					脂質(g)	13.0	脂質(g)	13.8	
塩分(g)	0.6	塩分(g)	0.7						
5 19 (土)	豚肉のブルコギ丼 野菜スープ バナナ	ごはん 豚肉 人参 玉ねぎ もやし ごま きゃべつ ベーコン コーン バナナ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	469	熱量(kal)	507	
			米菓子	せんべい	たんぱく質(g)	17.0	たんぱく質(g)	18.1	
					脂質(g)	14.0	脂質(g)	14.4	
塩分(g)	0.5	塩分(g)	0.6						
7 21 (月)	焼き鮭 お豆のサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁 フルーツヨーグルト	ごはん 鮭 大豆 人参 胡瓜 コーン ハム じゃが芋 玉ねぎ わかめ ヨーグルト 桃 みかん バナナ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	502	熱量(kal)	544	
			米菓子	コーンフレーク バナナ	たんぱく質(g)	22.1	たんぱく質(g)	24.8	
					脂質(g)	14.8	脂質(g)	15.2	
塩分(g)	0.9	塩分(g)	1.3						
8 22 (火)	豚カツ スパゲティサラダ 卵とオクラのすまし汁	ごはん 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 スパゲティ 胡瓜 人参 ハム オクラ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	518	熱量(kal)	564	
			米菓子	フルーツサンド (ロールパン)	たんぱく質(g)	20.2	たんぱく質(g)	22.0	
					脂質(g)	19.8	脂質(g)	20.5	
塩分(g)	0.8	塩分(g)	1.0						
9 23 (水)	ポークカレー かぶの甘酢漬け すいか	麦ごはん 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご セロリ カレールウ スキムミルク グリンピース かぶ 胡瓜 人参 すいか	麦茶	牛乳	熱量(kal)	500	熱量(kal)	541	
			米菓子	大学芋	たんぱく質(g)	15.3	たんぱく質(g)	15.9	
					脂質(g)	13.0	脂質(g)	13.8	
塩分(g)	0.9	塩分(g)	1.2						
10 24 (木)	鶏肉のソテー玉ねぎソース ポテトサラダ 野菜たっぷりスープ 梨	ごはん 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 胡瓜 ハム 人参 コーン ウインナー きゃべつ 梨	麦茶	牛乳	熱量(kal)	498	熱量(kal)	537	
			米菓子	マーマレード マフィン	たんぱく質(g)	18.9	たんぱく質(g)	20.3	
					脂質(g)	20.7	脂質(g)	21.3	
塩分(g)	0.6	塩分(g)	0.7						
25 (金)	炒り豆腐 竹輪と胡瓜のごま和え きのこの味噌汁 オレンジ	ごはん 豆腐 卵 豚ひき肉 人参 生椎茸 玉ねぎ 竹輪 胡瓜 ごま 油揚げ えのき しめじ 小松菜 オレンジ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	466	熱量(kal)	507	
			米菓子	おふラスク	たんぱく質(g)	19.1	たんぱく質(g)	20.9	
					脂質(g)	19.2	脂質(g)	19.6	
塩分(g)	0.9	塩分(g)	1.4						
12 26 (土)	チキンライス コンソメスープ ゼリー	ごはん 鶏肉 人参 玉ねぎ コーン グリンピース きゃべつ ゼリー	麦茶	牛乳	熱量(kal)	479	熱量(kal)	503	
			米菓子	せんべい	たんぱく質(g)	16.0	たんぱく質(g)	16.5	
					脂質(g)	12.0	脂質(g)	12.4	
塩分(g)	0.6	塩分(g)	0.9						
14 28 (月)	クリームスパゲティ 豆苗とささみのサラダ 桃缶	スパゲティ マーガリン ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 生クリーム ホワイトルウ 牛乳 ささみ 豆苗 もやし 人参 桃	麦茶	牛乳	熱量(kal)	475	熱量(kal)	510	
			米菓子	バナナケーキ	たんぱく質(g)	18.4	たんぱく質(g)	19.8	
					脂質(g)	18.9	脂質(g)	19.2	
塩分(g)	0.6	塩分(g)	0.8						
16 (水)	ジャージャー麺 水菜のサラダ 鉄分チーズ	中華麺 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 大豆 筍 生椎茸 胡瓜 水菜 もやし 人参 わかめ ごま チーズ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	469	熱量(kal)	503	
			米菓子	五平餅風	たんぱく質(g)	21.7	たんぱく質(g)	23.8	
					脂質(g)	15.2	脂質(g)	15.8	
塩分(g)	0.8	塩分(g)	1.1						
					(1カ月平均)	熱量(kal)	485	熱量(kal)	523
						たんぱく質(g)	19.1	たんぱく質(g)	20.7
						脂質(g)	15.4	脂質(g)	14.9
						塩分(g)	0.8	塩分(g)	1.0



2023年 8月の献立表をお届け致します。

※材料の仕入れ都合などで、献立を変更する場合があります。
※土曜日は、当日の園児数によって献立が変更になる事もあります。