

2022年08月 予定献立表

両野こども園

日	曜	献立名	3時おやつ	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の腸子を良くする
1	月	ドライカレー コーンフレークサラダ 飲むヨーグルト	スキムミルク あずき蒸しパン	米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、マヨネーズ、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、脱脂粉乳、牛乳、ゆであずき缶	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、トマトジュース缶、干しぶどう、にんにく、しょうが
2	火	米 肉だんご 広東風野菜炒め オレンジ ほうじ茶	ピーチゼリー ハッピーターン	米、片栗粉、ごま油、卵	豚ひき肉、なると、豚小間	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、まいだけ、しょうが
3	水	食パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マリネサラダ ゼリー	胡麻汁そうめん	干しそうめん、ねりごま、すりごま、油、砂糖、食パン	牛乳、鶏むね肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター	レタス、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、トマトピューレ、ピーマン、にんにく、パセリ
4	木	米 鮭のカレー風味焼き ゴーヤとツナのナムル 高野豆腐の煮物 ほうじ茶	牛乳 ドーナツ	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、凍り豆腐、ツナ油漬缶	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、にがうり・ゴーヤ
5	金	食パン 枝豆チキンナゲット 小松菜サラダ おくらのスープ	とろろ天 星食べよ	油、片栗粉、食パン、砂糖	鶏ひき肉、押豆腐 	とろろ天、ごまつな、にんじん、きゅうり、えだまめ(むぎ)、もやし、オクラ、あおのり
6	土	ちゃんぽんうどん 刻み昆布の煮物	牧場いちごヨーグルト ミレービスケット	ゆであどん、ごま油、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(水煮缶)、刻みこんぶ
8	月	わかめごはん オレンジ果汁 茄子の油炒め 切干大根のはりはり漬け	麦芽飲料 かわらせんべい	米、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、豚肉もも、しらす干し、かにかまぼこ、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが
9	火	食パン ポテトチーズオムレツ ブロッコリーコーン ミネストローネ(パスタ)	バランスお野菜 オールレーズン	じゃがいも、スパゲティ、油、食パン	卵、とろけるチーズ、牛乳、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)
10	水	冷やし中華  南瓜の煮物	スキムミルク カステラパン	生中華めん、カステラパン、砂糖、ごま油	ハム、卵、脱脂粉乳	日本かぼちゃ、もやし、トマト、きゅうり、レモン果汁
12	金	豚肉あんかけ丼 スティック胡瓜 野菜たっぷり味噌汁	果汁りんご ハードビスケット	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも) 小間、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ごまつな、だいこん、しょうが
17	水	食パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 マリネサラダ ゼリー	胡麻汁そうめん	干しそうめん、ねりごま、すりごま、油、砂糖、食パン	牛乳、鶏むね肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター	レタス、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、トマトピューレ、ピーマン、にんにく、パセリ
18	木	米 鮭のカレー風味焼き ゴーヤとツナのナムル 高野豆腐の煮物 ほうじ茶	牛乳 ドーナツ	米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、凍り豆腐、ツナ油漬缶	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、にがうり・ゴーヤ
19	金	食パン コーンチキンナゲット 小松菜サラダ おくらのスープ	枝豆(生) 星食べよ	油、片栗粉、食パン	鶏ひき肉、押豆腐	ごまつな、えだまめ、にんじん、きゅうり、コーン缶、もやし、オクラ
20	土	ちゃんぽんうどん 刻み昆布の煮物	牧場いちごヨーグルト ミレービスケット	ゆであどん、ごま油、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(水煮缶)、刻みこんぶ
22	月	わかめごはん オレンジ果汁 茄子の油炒め 切干大根のはりはり漬け	麦芽飲料 かわらせんべい	米、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳(FeCa)、豚肉(もも)、しらす干し、かにかまぼこ、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが
23	火	食パン ポテトチーズオムレツ ブロッコリーコーン ミネストローネ(パスタ)	バランスお野菜 オールレーズン	じゃがいも、スパゲティ、油、食パン	卵、とろけるチーズ、牛乳、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)
24	水	冷やし中華 南瓜の煮物	スキムミルク カステラパン	生中華めん、カステラパン、砂糖、ごま油	ハム、卵、脱脂粉乳	日本かぼちゃ、もやし、トマト、きゅうり、レモン果汁
25	木	米 厚揚げの味噌煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味付けのり ほうじ茶	ヨーグルト ウエハース	米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、生揚げ、鶏むね肉 小間、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、味付けのり
26	金	豚肉あんかけ丼 スティック胡瓜 野菜たっぷり味噌汁	ぶどう プレーンビスケット	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも) 小間、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ごまつな、だいこん、しょうが
27	土	ハンバーグパン グリーンサラダ 水菜スープ	幼児りんご ばかうけせんべい	バーガーパン、油 	ハンバーグ	りんご濃縮果汁、レタス、キャベツ、みずな、たまねぎ、きゅうり、セロリ、しいたけ
29	月	ドライカレー コーンフレークサラダ 飲むヨーグルト	スキムミルク あずき蒸しパン	米、ホットケーキ粉、コーンフレーク、マヨネーズ、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、脱脂粉乳、牛乳、ゆであずき缶	たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、トマトジュース缶、干しぶどう、にんにく、しょうが
30	火	米 肉だんご 広東風野菜炒め オレンジ ほうじ茶	ピーチゼリー ハッピーターン	米、片栗粉、ごま油、卵	豚ひき肉、なると、豚小間	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、まいだけ、しょうが
31	水	食パン 鶏肉の塩こうじ焼き ココロサラダ 水菜と押麦のスープ	牛乳 たのしいおやつ	押麦、油、塩こうじ、食パン	牛乳、鶏むね肉	きゅうり、ミニトマト、コーン缶、みずな、えのきだけ

\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

<月平均栄養価>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳以上児	548kcal	22.4g	17.0g	1.7g