

8月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん あじのマリネ かぼちゃのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、米みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、黄ピーマン	牛乳 サブレ 牛乳 さつまいもの かりんとう	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 216 mg
2 金	ごはん なすとピーマンのみそ炒め おくらのおかか和え じゃが芋のすまし汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、米みそ、かつお節	なす、オクラ、ピーマン、しめじ、にんじん、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー 412 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 188 mg
3 土	てりやき野菜丼 五目みそ汁 オレンジ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、もやし、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	ビスコ さつまいもの レモン煮	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 5.1 g カルシウム 70 mg
5 月	ケチャップライス 小松菜のしらすサラダ わかめスープ	米、無塩バター、焼ふ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、しらす干し	こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 おふラスク	エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 13.2 g カルシウム 220 mg
6 火	ごはん 肉豆腐 さつまいも汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ	トマト、りんご天然果汁、バナナ、たまねぎ、ねぎ、だいこん、にんじん、えのき、レモン果汁、粉かんてい	牛乳 フリッツ 牛乳 トマトゼリー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 264 mg
7 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、米みそ、ハム、きな粉、油揚げ	かぼちゃ、なす、きゅうり、たまねぎ、コーン、マーマレード、ねぎ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 200 mg
8 木	ごはん さけの麴焼き ブロッコリーとちくわのサラダ 豆腐のみそ汁	米、米粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆乳、つぶしあん、米みそ、ちくわ	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、レモン果汁、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 234 mg
9 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き ひじきとキャベツのサラダ 野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、コーン、にんじん、ひじき、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 ゆかりむすび	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.7 g カルシウム 204 mg
10 土	和風スパゲティ ポテトスープ パイン	スパゲティ、食パン、じゃがいも、バター、砂糖、油	豆乳、ベーコン、きな粉	たまねぎ、パイン缶、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、にんじん、焼きのり	ビスコ きな粉パン	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 56 mg
13 火	豚丼 きゅうりのゆかりあえ 豆腐のみそ汁	米、食パン、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、ねぎ、ごま、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 231 mg
14 水	チャーハン マカロニサラダ キャベツとわかめスープ	米、マカロニ、油、砂糖、パイ皮	牛乳、豚ひき肉、ハム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン、ごま、わかめ、あおのり	牛乳 フリッツ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 185 mg
15 木	親子丼 具だくさんみそ汁 フルーツゼリー	米、ごま油、フルーツゼリー	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、なす、ブルーベリージャム、ねぎ、干しいたけ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.1 g カルシウム 230 mg
16 金	ごはん 炒り豆腐 小松菜のごま和え キャベツ豚汁	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ、きな粉、豚肉	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、ねぎ、すりごま、干しいたけ	牛乳 サブレ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 321 mg

8月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 土	焼きそば にら卵スープ りんご	焼きそばめん、米、油	豚肉、卵	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、あおのり	ビスケット わかめむすび	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 11.4 g カルシウム 46 mg
19 月	夏野菜ドライカレー かみかみサラダ すいか	米、砂糖、米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、さきいか	すいか、オレンジ濃縮果汁、トマト、きゅうり、ピーマン、にんじん、なす、だいこん、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、粉かんてん	牛乳 ビスコ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 9.7 g カルシウム 180 mg
20 火	ごはん 厚揚げの炒め物 ほうれん草のナムル 切干しだいこんのみそ汁	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、きな粉	にんじん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、にら、しめじ、ねぎ、ごま、切り干しだいこん、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 にんじんもち	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 319 mg
21 水	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き キャベツとツナのサラダ ワンタンスープ	米、フライドポテト、ワンタンの皮、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、しめじ	牛乳 プリッツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 173 mg
22 木	枝豆ごはん さばの照り焼き きゅうりの酢の物 麩のすまし汁	米、米粉、油、黒砂糖、焼ふ、砂糖	牛乳、さば、豆乳、ちくわ	きゅうり、えだまめ、にんじん、わかめ、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 211 mg
23 金	ロールパン 豚肉のコーンフレーク焼き 人参のごまサラダ えのきのスープ	ロールパン、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、きゅうり、えのき、すりごま、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.5 g カルシウム 195 mg
24 土	他人丼 豆腐のみそ汁 パイン	米、さつまいも、砂糖	卵、木綿豆腐、牛肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、オレンジ濃縮果汁、ねぎ、わかめ、干しいたけ	ビスケット さつまいもの オレンジ煮	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 102 mg
26 月	ハヤシライス 切干し大根のサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、わらび餅粉、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、牛肉、かにかまぼこ、きな粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	牛乳 ビスコ 牛乳 わらび餅	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 223 mg
27 火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豆乳、米みそ、油揚げ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 312 mg
28 水	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め ベイクドじゃが 豆腐とわかめのスープ	米、じゃがいも、油、砂糖、はるさめ	牛乳、豚肉、木綿豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、黒ごま、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.9 g カルシウム 203 mg
29 木	お弁当の日 (誕生会) カップケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、豆乳、卵	りんご濃縮果汁、にんじん、粉かんてん	牛乳 あられ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 215 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 7.6 g カルシウム 171 mg
30 金	とりそぼろ混ぜごはん 鮭の幽庵焼き きゅうりの酢の物 なすのみそ汁	米、砂糖	ヨーグルト、さけ、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ、油揚げ	きゅうり、もも缶、みかん缶、バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 サブレ フルーツヨーグルト	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 6.9 g カルシウム 119 mg
31 土	中華丼 おくらスープ オレンジ	米、ホットケーキ粉、ごま油、油、片栗粉、砂糖	卵、豚肉、豆乳	はくさい、オレンジ、にんじん、オクラ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、わかめ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	ビスケット ホットケーキ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 9.8 g カルシウム 76 mg

