

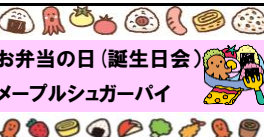
8月 献 立 表 (前半)

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		
01 (土)	鶏肉と夏野菜のスパゲッティ ミルクスープ パイン缶	スパゲッティ、油、食パン	牛乳、鶏肉、生クリーム	トマト、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、パイン缶、フルーツジャム	ビスコ ジャムクリーム サンド	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 152 mg
03 (月)	マーボーなす丼 きゅうりとトマトのしらす和え 中華スープ	米、ごま油、片栗粉、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、しらす干し	なす、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、トマト、わかめ、ごま、えのき、ほうれんそう、コーン	牛乳 サブレ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 197 mg
04 (火)	ごはん 白身魚フライ 野菜ソテー キャロットスープ	米、じゃがいも	牛乳、白身魚、粉チーズ、調整豆乳、生クリーム	ピーマン、黄ピーマン、もやし、たまねぎ、にんじん、パセリ	牛乳 あられ ブルーチェ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 26.8 g カルシウム 105 mg
05 (水)	わかめごはん 卵焼き さといものみそ汁	米、さといも、食パン、バター、砂糖、ココア	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	わかめ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、えのき、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 ココアトースト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 7.8 g カルシウム 101 mg
06 (木)	ごはん 豚肉のうめみそ炒め えのきのすまし汁	米、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、調整豆乳	うめ、たまねぎ、にんじん、れんこん、もやし、だいこん葉、えのき、こまつな	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 188 mg
07 (金)	ロールパン 大豆と鶏肉のトマト炒め煮 オクラのスープ	ロールパン、じゃがいも	水煮大豆、鶏肉、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、トマト、しめじ、トマトピューレ、ブロッコリー、オクラ、にんじん、コーン、白桃缶、粉かんでん	牛乳 ブリッツ ピーチゼリー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 161 mg
08 (土)	ビビンバチャーハン コーンとこまつなのスープ みかん缶	米、砂糖、ごま油、パイ皮	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、えのき、コーン、こまつな、みかん缶	ビスコ チーズパイ	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 120 mg
10 (月)	えびとブロッコリーのスパゲッティ にんじんしりしり コンソメスープ	スパゲッティ、油、じゃがいも、上新粉、白玉粉、砂糖	牛乳、えび、チーズ、卵、しらす干し、きなこ	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、トマト、ほうれんそう	牛乳 サブレ 牛乳 白玉きなこ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 32.3 g カルシウム 259 mg
12 (水)	ごはん にべのおろしあんかけ こまつなのみそ汁	米、片栗粉、油、じゃがいも	牛乳、にべ(魚)、油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、えのき、だいこん、だいこん葉、こまつな、とうもろこし	牛乳 クラッカー 牛乳 ゆで とうもろこし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 162 mg
13 (木)	ごはん 筑前煮 なすのみそ汁	米、さといも、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、米みそ、大豆粉、調整豆乳	れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんじん、いんげん、たまねぎ、なす、ねぎ、ブルーベリージャム	牛乳 ビスケット 牛乳 ブルーベリー タルト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 186 mg
14 (金)	ごはん 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれんそうのみそ汁	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、かまぼこ、米みそ、大豆粉、調整豆乳	とうがん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ、ほうれんそう、ねぎ	牛乳 ブリッツ 牛乳 豆乳 プリンタルト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 327 mg
15 (土)	チキンピラフ ひじきサラダ 野菜スープ	米、油、パイ皮、アーモンド	鶏肉、ツナ	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、赤パプリカ、ひじき、きゅうり、にんじん、えだまめ、こまつな、コーン、パセリ	ビスコ アーモンドパイ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 92 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 (月)	パプリカライス 鶏肉と卵のすっぱ煮 ほうれんそうポタージュ	米、じゃがいも、食パン、砂糖	牛乳、鶏肉、うずら卵、調製豆乳、生クリーム、きなこ	赤パプリカ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、クリームコーン	牛乳 サブレ 牛乳 きなこパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 207 mg
18 (火)	ごはん 鮭の塩麹焼き かむカムサラダ かぼちゃのみそ汁	米、ごま油	牛乳、鮭、さきいか、油揚げ、米みそ	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、かぼちゃ、だいこん葉、ぶどう濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 あられ 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 160 mg
19 (水)	カレーライス ブロッコリーのエッグサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、フルーツゼリー、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、チーズ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、えだまめ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 215 mg
20 (木)	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 キャベツのみそ汁	米、じゃがいも、食パン、砂糖、粉糖	牛乳、鶏肉、水煮大豆、ちくわ、米みそ、厚揚げ、卵	ひじき、たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 パンブティング	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 232 mg
21 (金)	ごはん 鶏のから揚げマリネ風 具たくさんみそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、なす、とうがん、オクラ、えのき、だいこん葉	牛乳 プリッツ ブルーチェ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 357 mg
22 (土)	塩焼きそば じゃがいものみそ汁 パイン缶	焼きそばめん、じゃがいも、食パン、砂糖	豚肉、油揚げ、米みそ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ほうれんそう、パイン缶、フルーツジャム	ビスコ ジャムクリーム サンド	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 81 mg
24 (月)	野菜牛丼 オクラのみそ汁 フルーツゼリー	米、フルーツゼリー、さつまいも、油、黒糖、砂糖	牛乳、牛肉、油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、こまつな、オクラ、えのき、わかめ、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 中華ポテト	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 163 mg
25 (火)	ごはん 鮭の磯風味焼き きゅうりのごま和え 油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、鮭、鶏肉、油揚げ、米みそ、きなこ	焼のり、きゅうり、にんじん、ちくわ、わかめ、ごま、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 270 mg
26 (水)	 お弁当の日(誕生日会) メープルシュガーパイ	パイ皮、グラニュー糖、メープルシロップ、上新粉、白玉粉、砂糖	牛乳	りんご濃縮果汁、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、粉かんでん	牛乳 クラッカー 白玉入り フルーツボンチ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 81 mg
27 (木)	ごはん 筑前煮 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、油	牛乳、高野豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 ハツシュド ポテト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 221 mg
28 (金)	ロールパン クリームシチュー えびとトマトのサラダ	ロールパン、じゃがいも、パイ皮、油	牛乳、鶏肉、えび、チーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト、きゅうり、コーン、わかめ、ごま	牛乳 プリッツ 牛乳 チーズごま スティックパイ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
29 (土)	スタミナ丼 青菜のスープ みかん缶	米、ごま油、油	牛肉、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、ほうれんそう、えのき、ねぎ、みかん缶、粉かんでん	ビスコ サイコロ ゼリー	エネルギー 454 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 72 mg
31 (月)	ごはん しらすとチーズの卵焼き 具たくさんみそ汁	米、焼ふ、油	牛乳、卵、しらす干し、チーズ、水煮大豆、油揚げ、米みそ	いんげん、ごぼう、にんじん、こまつな、あおのり	牛乳 サブレ 牛乳 お麩の のり塩ラスク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 276 mg