

令和元年8月 献立表

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	ごはん、みそ汁 さばのおかか煮、ごま酢和え	◎クッキー ○原宿ドック	あぶらあげ サバおかか煮 ちくわ たまご	こめ ごま	なす えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん きゅうり
2	金	食パン、ココアクリーム、牛乳 ささみチーズフライ、ミモザサラダ	◎えびせん ○豆乳蒸しパン	ぎゅうにゅう ササミチーズフライ たまご	しょくパン ココアクリーム ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー アスパラ にんじん
5	月	ごはん、みそ汁 肉野菜炒め、南瓜の煮物、チーズ	◎ビスケット ○焼きドーナツ	ぶたにく チーズ	こめ ふ	こまつな にんじん ねぎ もやし たまねぎ ピーマン かぼちゃ
6	火	ごはん、みそ汁 つくね焼き、炒り豆腐	◎ウェハース ○スティックパン	つくね焼き とうふ	こめ	キャベツ たまねぎ わかめ にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん しめじ
7	水	夏野菜ナポリタン、牛乳 ツナサラダ、黄桃コンポート	◎チーズ ○密おさつ	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	スパゲッティ ドレッシング	にんじん たまねぎ なす 黄パプリカ カリフラワー キャベツ きゅうり 黄桃コンポート
8	木	ごはん、コンソメスープ 白身魚のフリッター、春雨サラダ	◎せんべい ○黒ごまホットケーキ	白身魚フリッター ロースハム	こめ はるさめ ドレッシング	ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり コーン
9	金	チキンバーガー、牛乳 グリーンサラダ、バナナ	◎クッキー ○プリン	とりにく ぎゅうにゅう	ハンバーガーパン ドレッシング	キャベツ ブロッコリー アスパラ きゅうり バナナ
13	火	わかめうどん、ごまだれ肉団子 アーモンドカル、ヨーグルト	◎えびせん ○パウムクーヘン	とりにく ごまだれ肉団子 いわし ヨーグルト	うどん アーモンド ごま	わかめ たまねぎ しめじ にんじん
14	水	お弁当の日 	◎ビスケット ○ベルギーワッフル ○牛乳			
15	木	ホットドッグ、牛乳 プレーンオムレツ、コールスローサラダ	◎ウェハース ○焼きおにぎり	ウィンナー ぎゅうにゅう オムレツ ツナ	ホットドックパン ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー コーン
16	金	ごはん、みそ汁 いわしの梅煮、ウィンナーとほうれん草炒め	◎せんべい ○フルーツヨーグルト	とうふ いわし梅煮 ウィナー	こめ	オクラ わかめ ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン
19	月	夏野菜カレー丼、牛乳 ブロッコリーサラダ、バナナ	◎クッキー ○コーン蒸しパン	ぶたひき ぎゅうにゅう	こめ カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ なす ピーマン ブロッコリー バナナ
20	火	ちゃんぽん麺、シュウマイ カルシウムヨーグルト	◎チーズ ○カステラ	ぶたにく エビ しゅうまい カルシウムヨーグルト	ちゅうかめん	もやし キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ
21	水	ごはん、みそ汁 鮭フライ、ひじきの煮物	◎えびせん ○スイートポテト	鮭フライ あぶらあげ	こめ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ほししいたけ ひじき
22	木	肉豆腐丼、みそ汁 チーズ、りんご	◎ビスケット ○マーラーカオ	ぶたにく とうふ チーズ	こめ じゃがいも	はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん りんご
23	金	黒パン、牛乳 鶏肉のマーマレード煮、イタリアンスパサラダ	◎ウェハース ○フルーチェ	ぎゅうにゅう とりにく	黒パン マーマレード スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー アスパラ きゅうり にんじん
26	月	ごはん、みそ汁 さんまのオレンジ煮、ほうれん草の五目和え	◎せんべい ○ミニたい焼き	さんまのオレンジ煮 とりにく	こめ	だいこん にんじん さやいんげん しめじ ほうれんそう カリフラワー コーン
27	火	豚肉と夏野菜のうどん、厚焼卵 アーモンドカル、ヨーグルト	◎クッキー ○焼きおにぎり	ぶたにく 厚焼卵 いわし ヨーグルト	うどん アーモンド ごま	なす にんじん オクラ コーン ねぎ
28	水	チャーハン、中華スープ 海老水晶包み、海藻サラダ	◎えびせん ○バナナスティック ケーキ	ウィンナー とうふ 海老水晶包み ツナ	こめ ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ コーン チンゲンサイ わかめ キャベツ きゅうり
29	木	ごはん、牛乳 カレーコロッケ、彩りコーンサラダ	◎チーズ ○ゼリー ○ビスコ	ぎゅうにゅう	こめ カレーコロッケ ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン
30	金	お弁当の日 	◎ビスケット ○ベルギーワッフル ○牛乳			

2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

給食MEMO

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 493Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 塩分 1.8g

3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 406Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.9g 塩分 1.7g