

8月の献立表

ときわ幼稚園給食室

日	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	土	チキンピラフ 枝豆のコールスローサラダ 牛乳	米、押麦、鶏肉、にんじん、コーン缶、いんげん、たまねぎ キャベツ、えだまめ、にんじん、コーン缶 牛乳	ステックケーキ	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 14.4 g
3	月	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き みそ汁	米、きび、押麦 豚肉、しょうが、酒、油 豆腐、しめじ、油揚げ、麦みそ、ねぎ	大学芋風	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 16.3 g
4	火	麦ごはん イカと野菜の塩炒め 春雨スープ	米、押麦 いか、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶 はるさめ、にんじん、カットわかめ	蒸しパン 牛乳	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 17.4 g
5	水	食パン kid's チリコンカン ベイクドポテト 牛乳	食パン、マーガリン 大豆、合挽肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく じゃが芋、食塩 牛乳	マカロニきな粉	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 21.5 g
6	木	ワカメご飯 魚のみそ焼き すまし汁	米、押麦、炊き込みわかめ さば、しょうが、酒、白みそ、みりん、砂糖、もやし、にんじん 焼肉、かまぼこ、ほうれんそう、ねぎ、食塩、酒	スコーン 牛乳	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 23.4 g
7	金	焼き鳥丼 団子汁	米、鶏肉、たまねぎ、マーマレード、みりん、しょうが、ねぎ 小麦粉、食塩、だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ	ヨーグルト	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 20.7 g
8	土	スパゲティミートソース キャベツとツナのサラダ 牛乳	スパゲティ、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、粉チーズ、パセリ粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、ツナ 牛乳	バナナケーキ	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 20.2 g
11	火	白ご飯 厚揚げのみそ炒め すまし汁	米 生揚げ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ、ごま油 豆腐、カットわかめ、ねぎ	フルーツ	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 18.4 g
12	水	肉うどん キャベツの浅漬け	うどん、牛肉、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	いきなり団子 牛乳	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 15.8 g
13	木	麦ごはん さけの塩焼き みそ汁	米 さけ、食塩 さといも、油揚げ、しめじ、ねぎ	三色ゼリー	エネルギー 419 Kcal たんぱく質 18.8 g
14	金	ドライカレー コーンスープ 牛乳	米、豚肉、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン コーン缶、クリームコーン缶、ねぎ、油 牛乳	南瓜マフィン	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 16.1 g
15	土	ピラフ チキンソテー&コーン 牛乳	米、にんじん、たまねぎ、ピーマン 鶏肉、コーン、キャベツ、にんじん 牛乳	りんごケーキ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 18.6 g
17	月	雑穀ご飯 鶏のから揚げ みそ汁	米、きび、押麦 鶏肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、リーフレタス、ミニトマト さといも、油揚げ、しめじ、ねぎ、麦みそ	野菜ケーキ 牛乳	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.5 g
18	火	ちらし寿司 すまし汁 フルーツ白玉	米、こんぶ、さけ、食塩、にんじん、れんこん、干しいたけ、ごま、卵 こまつな、にんじん、ねぎ、しょうゆ 白玉粉、みかん缶、バナナ、パイナップル、もも缶、水、砂糖	蒸しパン	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 17.2 g
19	水	ミルクロールパン ミートローフ トマトスープ 牛乳	ミルクロールパン 合挽肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、卵、パン粉、サラダ菜 ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト 牛乳	ミニたい焼き	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 27.5 g
20	木	麦ごはん 蒸し魚の野菜あんかけ みそ汁	米 白身魚、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、ごま油、ねぎ 豆腐、だいこん、油揚げ、麦みそ、ねぎ	ビスケット 牛乳	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 18.9 g
21	金	麦ごはん キャベツのみそ炒め すまし汁	米 豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、米みそ 焼肉、えのきたけ、ねぎ	ヨーグルト	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 16.1 g
22	土	カレーうどん みかん缶	うどん、鶏肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、油揚げ、ねぎ、カレールウ みかん缶	南瓜マフィン	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 11.9 g
24	月	夏野菜マーボー丼 かにかまスープ	豆腐、豚肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、ごま油、米、押麦 たまねぎ、かにかまぼこ、ねぎ、片栗粉	オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 20.8 g
25	火	白ご飯 魚の南蛮漬け みそ汁	米 太刀魚、たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、にんじん、油揚げ、わかめ、米みそ	ババロア	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 19.8 g
26	水	★ぞつめんパーティー ぞつめんのお返し、トッピングをして、たのしもう！★ トッピング：肉みそ・納豆・オクラ・しらす干し、にんじん、コーン缶 (トッピング：肉みそ・納豆・オクラ・キャロットコーン) 水、みかん濃縮果汁、角かんてん、砂糖、レモン	ぞつめん、鶏肉、しいたけ、ねぎ、納豆、オクラ、しらす干し、にんじん、コーン缶 (トッピング：肉みそ・納豆・オクラ・キャロットコーン) 水、みかん濃縮果汁、角かんてん、砂糖、レモン	いきなり団子 牛乳	エネルギー 442 Kcal たんぱく質 15.9 g
27	木	●そだてた やさいを たべよう！● ハヤシライス 胡麻ドレサラダ 牛乳	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、ハヤシライス、ケチャップ トマト、もやし、オクラ、きゅうり、スイートコーン、なす、ごま 牛乳	ポップコーン	エネルギー 714 Kcal たんぱく質 20.4 g
28	金	麦ごはん さけの塩こうじ焼き みそ汁	米 さけ、食塩、米こうじ、ミニトマト 油揚げ、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、ねぎ、麦みそ	ドーナツ 牛乳	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 22 g
29	土	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 塩ゆで枝豆 牛乳	ロールパン 鶏肉、ピーマン、しいたけ、たまねぎ えだまめ、食塩 牛乳	ヨーグルト	エネルギー 453 Kcal たんぱく質 21.2 g
31	月	牛丼 みそ汁	米、麦、牛肉、たまねぎ、にんじん、えのきたけ 豆腐、だいこん、油揚げ、麦みそ	フルーツ白玉	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 21.1 g