

令和3年



袋井ハローこども園 8月献立表



日	曜日	こんだて	おやつ					材料					エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
			午前(未満児)		熱や力に なるもの	体を作るもの	体の調子を 良くするもの		調味料	未満児						
			午後							以上児						
2	月	甘辛肉冷やしうどん ちくわの磯天 かぼちゃ天 ごぼうサラダ パイン	ぼたぼたせんべい 麦茶 青菜しらすごはん 麦茶	うどん マヨドレ 天ぷら粉 ドレッシング あぶら 白ごま 砂糖	豚もも肉 油あげ ちくわ ツナ	にんじん きゅうり しょうが だいこん コーン パイン かぼちゃ ピーマン ごぼう あおのり	めんつゆ 味ポン	469	17.1	9.5	1.4					
3	火	つくねそぼろ丼 さつまいもサラダ こまつなのみそ汁 りんご	ミニパイ 麦茶 クリームコンフェ 牛乳	こめ さつまいも 砂糖 マヨドレ	鶏挽肉 油あげ 高野とうふ 桜でんぶ ウインナー 卵	玉ねぎ こまつな 絹さや にんじん えのき茸 りんご れんこん 玉ねぎ かぼちゃ しょうが	酒 昆布だし かつおだし 白みそ しょうゆ	502	17.3	13.8	1.4					
4	水	ご飯 みそカツ はくさいの昆布和え かみなり汁 甘夏みかん	サラダせんべい 麦茶 ツナマヨパン 牛乳	こめ あぶら 砂糖 白ごま パン粉 さといも 小麦粉	豚もも肉 牛乳 油あげ とうふ	はくさい 玉ねぎ 甘夏みかん にんじん しらたき きゅうり 塩こんぶ キャベツ	酒 白みそ みりん ケチャップ しょうゆ ソース 昆布だし	494	24.1	12	1.5					
5	木	ご飯 あじのケチャップがらめ ゴーヤチャンプル はくさいのみそ汁 オレンジ	シガービスケット 麦茶 カステラ 牛乳	こめ ごま油 小麦粉 オリーブ油 砂糖	あじ 牛乳 厚揚げ 豚もも小間 卵	ゴーヤ にんじん オレンジ ピーマン はくさい 玉ねぎ わかめ にんにく 葉ねぎ	ケチャップ 中華だし かつおだし しょうゆ 白みそ	499	20.2	11.7	1.3					
6	金	大和煮夏やさいカレー オムレツ ツナコールスローサラダ マンゴーヨーグルト和え	おにぎりせんべい 麦茶 フルーツプリン ビスケット	こめ 砂糖 マヨドレ あぶら	牛肉 だいたず 卵 ツナ ヨーグルト	にんじん きゅうり マンゴー 玉ねぎ なす りんご トマト かぼちゃ コーン キャベツ	カレールー ケチャップ コンソメ ソース	530	16.9	12.4	1					
10	火	鶏の旨塩ラーメン 春巻き ブロッコリーサラダ パイン	ヨーグルト 麦茶 メロンパン 牛乳	中華麺 砂糖 春巻き皮 白ごま あぶら ドレッシング	ささみ 牛乳 豚挽肉 ハム	ほうれん草 にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ パイン コーン	ラーメンスープ ケチャップ	491	18.1	16	1.5					
11	水	チキンライス ポイルウインナー カラフルサラダ コーンスープ みかん	星のスナック 麦茶 アイ屋さん ミニパイ	こめ 砂糖 じゃがいも マヨドレ	鶏挽肉 牛乳 ウインナー ツナ 豆乳	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり パセリ粉 ピーマン みかん	ケチャップ 酒 コンソメ しお	510	17.7	17.6	1					
16	月	ナポリタン かぼちゃコロッケ とうふスープ みかん	雪の宿せんべい 麦茶 バウムクーヘン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 あぶら 砂糖 パン粉	ウインナー とうふ	玉ねぎ トマト しめじ かぼちゃ ピーマン ほうれん草 コーン みかん	ケチャップ ソース コンソメ しお	549	16.4	17.7	1.1					
17	火	ご飯 高野とうふの玉子とじ はるさめオーロラサラダ 切干大根みそ汁 パイン	バナナ 麦茶 お楽しみセット やさしいジュース	こめ はるさめ 砂糖 マヨドレ	高野とうふ 牛乳 卵 油あげ	玉ねぎ きゅうり パイン にんじん ピーマン 干し椎茸 切干大根 いんげん 葉ねぎ	酒 かつおだし 白みそ しょうゆ	491	16.9	10.5	1.2					
18	水	★おめでとウランチ タコライス ツナシエルサラダ カレースープ 杏仁フルーツ	ビスコ 麦茶 園長先生の かき氷	こめ マヨドレ マカロニ じゃがいも 砂糖	豚挽肉 卵 ウインナー 牛乳 チーズ ツナ	にんじん きゅうり もも トマト コーン パイン 玉ねぎ いんげん みかん にんにく パセリ粉	ケチャップ コンソメ カレー粉 ウスターソース	489	16.4	12.9	0.6					
19	木	ジャムサンド ガリパタチキン ポパイサラダ ジュリアンスープ オレンジ	動物ビスケット 麦茶 ミニケーキ 牛乳	食パン 白ごま 砂糖 ドレッシング ジャム マヨドレ	皮無鶏もも 牛乳 ささみ ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ粉 コーン にんにく オレンジ ほうれん草 キャベツ もやし ピーマン	味ポン 酒 コンソメ しお	470	22.6	18.2	1.1					
20	金	ご飯 マーボー茄子 きゅうりの中華和え チキンスープ もも	スティックパン 牛乳 いちごヨーグルト せんべい	こめ ドレッシング 砂糖 ごま油 白ごま	豚挽肉 牛乳 ささみ ちくわ	玉ねぎ きゅうり コーン にんじん トマト もも なす もやし ピーマン ねぎ	しょうゆ 中華だし ソース 白みそ	535	19.5	12.8	1.3					
23	月	ご飯 さばの中華風みそ焼き れんこん五目炒め煮 花魁のすまし汁 甘夏みかん	ハードビスケット 麦茶 クリームサンド 牛乳	こめ ごま油 砂糖 花魁	さば 牛乳 豚挽肉 油あげ	れんこん おくら 甘夏みかん にんじん とうがんとしょうが しめじ しょうが いんげん にんにく	酒 しお みりん しょうゆ 白みそ 昆布だし	496	18.4	16.3	0.9					
24	火	★流しそうめん 肉団子甘辛煮 ポテトサラダ バナナ	ハッピーターン 麦茶 手作りゼリー ウエハース	そうめん 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨドレ	ささみ 鶏挽肉	おくら 玉ねぎ にんじん バナナ きゅうり コーン	めんつゆ みりん しょうゆ	389	14.3	8.5	1.9					
25	水	ご飯 洋風肉じゃが 厚揚げケチャップ炒め キャベツのみそ汁 パイン	玉子ポーロ 牛乳 クルクルドッグ オレンジジュース	こめ 砂糖 じゃが芋 マーガリン 片栗粉 あぶら	豚肉 牛乳 厚揚げ 粉チーズ	玉ねぎ しめじ パイン にんじん キャベツ コーン えのき茸 Gピース こまつな	酒 白みそ コンソメ ケチャップ かつおだし	554	16.4	12.1	1.1					
26	木	キャロットライス ラタトゥーユ ハムスパゲティサラダ ポテトスープ オレンジ	きなこせんべい 麦茶 たいやき 牛乳	こめ オリーブ油 スパゲティ じゃがいも 砂糖 マヨドレ	皮無鶏もも 牛乳 ハム 豆乳	玉ねぎ キャベツ いんげん にんじん なす トマト きゅうり ズッキーニ パセリ粉 コーン ピーマン オレンジ	コンソメ ケチャップ ソース しお	558	20.3	11.3	0.8					
27	金	ご飯 ポーキングジャー ビーフンソテー だいこんと油あげのみそ汁 もも	ハーベスト 麦茶 ミルク蒸しパン 牛乳	こめ ビーフン 砂糖 あぶら	豚もも肉 牛乳 ウインナー 油あげ	玉ねぎ もやし えのき茸 にんじん ほうれん草 だいこん ピーマン にんにく もも しめじ しょうが	酒 かつおだし 白みそ 中華だし	512	20.9	12.9	1.3					
30	月	ご飯 フィッシュフライタルタル添え 五目ひじき煮 照焼汁 甘夏みかん	カルシウムせん 麦茶 ロックビスケット 牛乳	こめ 小麦粉 あぶら パン粉 砂糖 マヨドレ	ほき 牛乳 豚小間 とうふ だいたず	玉ねぎ れんこん 甘夏みかん にんじん いんげん ひじき パセリ粉 だいこん 葉だいこん	かつおだし 白みそ しょうゆ	607	15.9	18.5	1.5					
31	火	照焼きバーガー チリコンカン スマイルポテト やさしいスープ りんご	白いふうせん 麦茶 ツナピラフ 麦茶	コッペパン じゃがいも 砂糖 マヨドレ あぶら	豚挽肉 だいたず 卵	にんじん えのき茸 にんにく 玉ねぎ 葉だいこん りんご キャベツ はくさい だいこん トマト	焼肉たれ ケチャップ コンソメ しお	513	19.2	14.6	1.1					
									488	19.4	13.2	1.1				

※材料などの都合により、変更する場合があります