

# 献立表

2020年08月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、 /揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
03 月	御飯、鶏の唐揚げ、ほうれん草の磯あえ、みそ汁(なめこ・大根)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ほうれん草、もやし、えのきたけ、焼きのり、水、しょうゆ、ほんだし、/なめこ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、 /牛乳、/ゼリー、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリー	545(495) 24.6(20.1) 14.6(12.6) 3.2(2.6)
04 火	食パン、冷やし中華、かぼちゃの甘煮、すいか	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、生わかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/すいか、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、フライドポテト	602(574) 20.8(18.9) 18.6(19.2) 4.0(3.5)
05 水	御飯、なすと豚肉のみそ炒め、もやしのナムル、かき玉汁、ぶどう(テラウエア)	牛乳、/塩せんべい、/米、/なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たまねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/ぶどう、/牛乳、/甘辛せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	601(544) 21.1(18.9) 19.7(17.4) 3.0(2.5)
06 木	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、五目きんぴら、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、マヨネーズ、たまねぎ、コーン缶、バター、/ごぼう、にんじん、だいこん、しらたき、ごま油、しょうゆ、砂糖、すりごま、いんげん、/キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	608(571) 24.9(21.4) 18.5(17.6) 4.6(3.9)
07 金	御飯、はんぺんのチーズフライ、パンサンスー、かぼちゃのスープ、グレープフルーツ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、キャベツ、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/かぼちゃ、たまねぎ、コンソメ、水、油、/グレープフルーツ、/麦茶(浸出液)、/スティックパン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、スティックパン	635(574) 16.8(15.8) 11.9(9.8) 4.6(3.5)
08 土	おにぎり、コロッケー、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
10 月	山の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
11 火	御飯、ツナカレー、三色サラダ、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/甘辛せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	576(570) 13.0(14.2) 17.6(20.1) 3.8(3.3)
12 水	御飯、コロッケー、キャベツのお浸し、中華スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/ミートコロッケ(冷凍)、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩、/バナナ、/牛乳、/とうもろこし、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、とうもろこし	529(449) 17.2(14.9) 12.2(11.2) 3.4(2.6)
13 木	スパゲティーナポリタン、コーンサラダ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/スパゲティー、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩(並塩)、白こしょう、/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/オレンジ、/牛乳、/芋かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、芋けんぴ	660(616) 18.2(17.0) 30.3(27.0) 4.7(4.0)
14 金	冷やしそうめん、ポイルウイナー、かぼちゃの甘煮、バナナ	元気ヨーグルト、/カルテツおさかなサブレ、/干しそうめん、きゅうり、ほうれん草、わかめ(生)、みかん缶、水、しょうゆ、みりん、砂糖、ほんだし、/ウイナー、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	◎ヨーグルト、◎サブレ、牛乳、ビスケット	551(488) 17.5(14.1) 16.1(13.4) 4.2(3.4)
15 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
17 月	ジャンバラヤ、フロッコリーのこま和え、とうがんスープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウイナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/ブロッコリー、すりごま、しょうゆ、/とうがん、ねぎ、チンゲンサイ、鶏もも肉、ごま、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、/オレンジ、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フレンチトースト	586(525) 21.7(19.0) 19.0(16.4) 3.7(3.0)

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	バーガーパン、メンチカツ、レタスのサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/バーガーパン、/メンチカツ(冷凍)、/レタス、きゅうり、トマト、コーン缶、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、/キャベツ、もやし、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう、水、/バナナ、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、おいなりさん	616(563) 23.2(20.0) 20.3(20.1) 2.9(2.5)
19 水	御飯、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(だいこん・わかめ)、ぶどう(テラウエア)	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/ほうれん草、もやし、しょうゆ、かつお節、/だいこん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/ぶどう、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	644(571) 23.6(20.2) 23.7(19.8) 5.1(4.1)
20 木	御飯、さばの竜田揚げ、酢の物、みそ汁(なめこ・小松菜)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、/なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ゼリーフライ	665(622) 25.7(22.9) 23.0(21.4) 2.1(2.0)
21 金	御飯、鶏肉のごまみそ焼、ごぼうときゅうりのサラダ、ポテトスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、淡色みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、/ごぼう、にんじん、きゅうり、ベーコン、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、せんべい	589(498) 22.1(18.0) 15.9(10.4) 3.1(2.4)
22 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
24 月	御飯、チキンカレー、茹で野菜サラダ、すいか	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/すいか、/牛乳、/ゼリー、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリー	628(580) 16.6(15.5) 20.4(18.0) 3.6(3.1)
25 火	食パン、冷やしそうめん、夏野菜のかき揚げ、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/食パン、/干しそうめん、わかめ(生)、きゅうり、卵、みかん缶、かつお節、みりん、しょうゆ、食塩、/かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、卵、小麦粉、水、食塩、油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/甘辛せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	573(562) 15.7(16.3) 12.8(16.2) 3.7(3.1)
26 水	中華どんぶり、きゅうりの浅漬け、かにかま豆腐汁、メロン	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、うずら卵水煮缶、片栗粉、ごま油、/きゅうり、食塩、/木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、/メロン、/牛乳、/フランスパン、食パン、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	659(590) 26.0(22.9) 21.8(19.8) 3.0(2.4)
27 木	御飯、白身魚のフライ、おくらのお浸し、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油、/オクラ、にんじん、かつお節、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/ジョア、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	507(519) 19.5(18.5) 9.6(12.4) 3.5(2.9)
28 金	御飯、煮込みハンバーグ、なすのトマトサラダ、キャベツのスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/なす、トマト、油、酢、食塩、こしょう、粉チーズ、パセリ、/キャベツ、ねぎ、にら、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)	649(551) 24.0(19.4) 22.3(16.6) 3.9(3.1)
29 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
31 月	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮物、みそ汁(チンゲンサイ・わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、/ひじき、しらたき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ、ほんだし、/チンゲンサイ、カットわかめ、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、大学芋	612(541) 22.3(19.8) 18.0(15.6) 5.5(4.2)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

夏は体がだるくなったり、眠くなったりします。そんな疲れた体におすすめな食品が豚肉です。体を冷やす効果のある夏野菜も併せてとり、暑い夏を乗り切りましょう。

