

献立表

2020年08月

長野保育園

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、鶏つくねのあんかけ、ほうれん草の磯あえ、みそ汁(なめこ・大根)、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／鶏ひき肉、にんじん、ひじき、たまねぎ、水、食塩、片栗粉、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、水、片栗粉、／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、◎サブレ、牛乳、ゼリー	544(526) 22.1(18.8) 14.7(15.8) 4.1(3.4)
04 火	食パン、冷やし中華、かぼちゃの甘煮、すいか	牛乳、／ビスケット、／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、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	602(570) 20.8(19.1) 18.6(17.6) 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)
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、／ビスケット、／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、◎ビスケット、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	576(566) 13.0(14.5) 17.6(18.5) 3.8(3.4)
12 水	御飯、コロケ、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、／ポップコーン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	628(533) 18.4(16.1) 18.2(16.1) 4.7(3.7)
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	冷やしほうめん、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、／干しほうめん、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、フロッコリーのごま和え、とうがんスープ、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／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、◎サブレ、牛乳、フレンチトースト	586(556) 21.7(19.1) 19.0(19.4) 3.7(3.1)

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、/ビスケット、/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、◎ビスケット、牛乳、おいなりさん	655(590) 25.2(21.8) 21.7(19.7) 2.9(2.6)
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、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)	576(509) 22.2(18.9) 17.3(14.6) 2.9(2.3)
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、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	644(606) 23.9(21.5) 19.6(18.7) 2.3(2.1)
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、/ゼリーフライ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	610(515) 23.9(19.4) 19.2(13.0) 2.9(2.2)
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、/カルテツおさかなサブレ、/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、◎サブレ、牛乳、ゼリー	628(612) 16.6(15.6) 20.4(21.0) 3.6(3.2)
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、/ビスケット、/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、◎ビスケット、麦茶、アイス(パピコ)、せんべい	573(558) 15.7(16.6) 12.8(14.6) 3.7(3.2)
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、/とうもろこし、食塩、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、とうもろこし	618(529) 24.1(19.5) 22.7(16.9) 4.8(3.7)
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、/カルテツおさかなサブレ、/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、◎サブレ、牛乳、大学芋	612(572) 22.3(19.9) 18.0(18.6) 5.5(4.4)

☆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。

