



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (土)	豚汁うどん ヨーグルト	うどん	豚肉、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、にん じん、根深ね ぎ、干しいた け	かつおだし汁、 みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 7.7 g カルシウム 455 mg
03 (月)	玄米ごはん 西京焼き ほうれん草とにんじんの煮浸し じゃがいものみそ汁 グミゼリー	玄米、じゃがい も、油、砂糖	たら、米みそ (淡色辛み そ)、牛乳	ほうれんそう、 たまねぎ、にん じん、わかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みり ん、酒	牛乳(100) どらやき 牛乳(100/200)	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 288 mg
04 (火)	◆ 誕生日会 ◆ カレー風味ごはん 鶏のから揚げ きゃべつとコーンのソテー こまつなスープ 誕生日ケーキ(みかん缶)	米、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、生 クリーム、卵、 無塩バター	キャベツ、たま ねぎ、こまつ な、にんじん、 コーン、みかん 缶、しょうが、 にんにく	しょうゆ、食 塩、中華だし、 酒、カレー粉、 こしょう	りんご果汁 お米でスイートポテト 牛乳(100)	エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 250 mg
05 (水)	玄米ごはん 焼き塩さば おざく もやしのみそ汁 ミニゼリー	玄米、さとい も、つきこん にやく、砂糖	牛乳、塩さば、 ちくわ、油揚 げ、米みそ(淡 色辛みそ)	だいこん、にん じん、もやし、 ほうれんそう	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん	ヤクルト コロコロあんドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.0 g カルシウム 213 mg
06 (木)	玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズ のり塩ポテト キャベツたっぷりスープ バナナ	ポテト、玄米、 オリーブ油、油	牛乳、だいず、 豚肉、ベーコ ン、粉チーズ	バナナ、たまね ぎ、キャベツ、 にんじん、しめ じ、葉ねぎ、ト マト、あおのり	ケチャップ、食 塩、しょうゆ、 コンソメ、ウイ ン(赤)、こ しょう	牛乳(100) ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 133 mg
07 (金)	みそラーメン 揚げぎょうざ カラダ強くするヨーグルト	米、中華めん、 油、ごま油	豚肉、米みそ (赤色辛みそ)	もやし、根深ね ぎ、にんじん、 コーン、たけの こ、わかめ、に んにく	しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり 麦茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 162 mg
08 (土)	とりみそうどん ヨーグルト	うどん	鶏肉、米みそ (淡色辛みそ)	だいこん、にん じん、根深ね ぎ、干しいた け	かつおだし汁、 みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 7.9 g カルシウム 455 mg
11 (火)	あんかけ丼 焼きスイートポテト ポテトスープ チーズ	玄米、じゃがい も、片栗粉、油	豚肉	たまねぎ、ほう れんそう、根深 ねぎ、にんじ ん、わかめ、 しょうが	コンソメ、しょ うゆ、みりん、 食塩、かつおだ し汁	カルシン 原宿ドック りんご果汁	エネルギー 614 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.0 g カルシウム 651 mg
12 (水)	中華丼 ポテトのパプリカ焼き 野菜スープ ミニゼリー	玄米、片栗粉、 油、砂糖、ごま 油	豚肉	にんじん、キャベ ツ、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 たけのこ、干しい たけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、中華 だし、食塩、コン ソメ、パプリ カ粉、こしょう	カルシン ベルギーワッフル みかん果汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 288 mg
13 (木)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 137 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.4 g カルシウム 225 mg
14 (金)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 132 kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 0.6 g カルシウム 225 mg
15 (土)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン せんべい ビスケット みかん果汁	エネルギー 123 kcal たんぱく質 1.5 g 脂 質 0.5 g カルシウム 228 mg
17 (月)	★ 希望保育・愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします					カルシン せんべい ビスケット ジョア	エネルギー 161 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.5 g カルシウム 415 mg

2020年08月

献立表

しいの木保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (火)	ポークカレー ほうれん草とコーンの炒め物 もやしスープ カラダ強くするヨーグルト	米、じゃがいも、油	豚肉、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、しめじ、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳(100) スティックパン 牛乳(100/200)	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 377 mg
19 (水)	玄米ごはん 鯖のみそ煮 三色野菜の納豆和え なすのみそ汁 オレンジ	玄米、油、砂糖	牛乳、さば、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豚肉	オレンジ、キャベツ、なす、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 199 mg
20 (木)	玄米ごはん とんちゃん焼き はくさいの昆布煮 ごぼうのすまし汁 ミニゼリー	玄米、パン、油、砂糖	牛乳、豚肉、ごま	はくさい、たまねぎ、根深ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、わかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 184 mg
21 (金)	玄米ごはん 鮭の香草焼き 里芋と人参のみそ煮 えのきのみそ汁 グミゼリー	玄米、さといも、砂糖、オリーブ油、パン粉、片栗粉	さけ、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、えのきたけ、にんじん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳(100) ☆甘辛だんご 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.9 g カルシウム 114 mg
22 (土)	味噌煮込みうどん ヨーグルト	うどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g カルシウム 462 mg
24 (月)	カレーうどん 春巻き カラダ強くするヨーグルト	うどん、米、もち米、油、三温糖、砂糖	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 596 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 158 mg
25 (火)	玄米ごはん 魚のねぎみそ焼き カレー風味ソテー ポテトスープ グミゼリー	玄米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	たら、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、根深ねぎ、わかめ	みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、白こしょう、カレー粉	牛乳(100) ☆大学芋 牛乳(100/200)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 306 mg
26 (水)	そぼろ丼 里芋煮 キャベツのみそ汁 バナナ	米、さといも、砂糖、油	鶏肉、トーフミール、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、根深ねぎ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳(100) クレープ チーズで鉄分 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 253 mg
◆ 和食の日 ◆							
27 (木)	御飯 さけの塩焼き 五目豆 もやしのみそ汁 チーズ	米、こんにゃく、砂糖	さけ、だいず、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	とうもろこし、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆ゆでとうもろこし せんべい 麦茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 162 mg
28 (金)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとハムのソテー えのきスープ ミニゼリー	さつまいも、玄米、油	鶏肉、ハム、牛乳	キャベツ、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、にんじん、マーマレード	しょうゆ、酒、中華だし、食塩、こしょう	りんご果汁 ☆やきいも 牛乳(100/200)	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 338 mg
29 (土)	チーズ&ジャムサンド 牛乳(100/200) バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 505 mg
31 (月)	玄米ごはん キャベツと豚肉のみそ炒め 蒸しシューマイ カレー風味スープ チーズ	玄米、油、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、とうがんと、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳(100) りんごタルト 牛乳(100)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.3 g カルシウム 218 mg