

8月 献立表

平成30年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	水	キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	347 2.92	478 2.52	17	金	豆腐ハンバーグ ネバネバサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	394 1.94	506 1.74
2	木	大豆の岩石揚げ ハリハリ漬け いんげんと人参のみそ汁 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	446 2.01	557 1.80	18	土	焼きそば 豆腐とわかめのすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	419 2.67	546 2.51
3	金	ほっけの塩焼き 炒し豆腐 エノキと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	395 1.94	502 1.73	20	月	鶏肉の夏野菜煮込み イタリアンサラダ コンノメスープ 果物 麦茶	アイス	343 2.67	484 2.34
4	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	425 1.94	550 1.76	21	火	豚肉のしょうが焼き 小松菜のおひたし なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	401 1.34	527 1.26
6	月	冷風麺 果物 麦茶	さつまいも粉団子 牛乳	438 1.72	551 1.56	22	水	さばのカレー竜田揚げ 春雨サラダ 大根となめこのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	409 1.63	505 1.49
7	火	コンソメポテト 納豆サラダ 千層菜と卵のスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	426 2.52	539 2.20	23	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	うどん	345 3.18	486 2.74
8	水	鮭のオニオンマヨ焼き 野菜炒め わかめとしめじのすまし汁 果物 麦茶	炒飯 牛乳	446 2.34	557 2.07	24	金	きぬ丸豆腐とほろあなかけ かぼちゃの甘煮 しいたけと人参のみそ汁 果物 麦茶	せんべい りんごゼリー	295 1.56	459 1.43
9	木	一口トンカツごま風味 付け合わせ 五目みそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	306 2.23	444 1.95	25	土	ポトフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	365 2.07	502 1.85
10	金	マーボーなす もやしとちくわの和え物 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	414 2.97	528 2.40	27	月	しょうまい きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	コーンご飯 牛乳	373 2.78	468 2.34
13	月	けんちんうどん ゆで卵 果物 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	445 2.01	552 1.78	28	火	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。			
14	火	ウィンナーと野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	436 2.81	558 2.45	29	水	たらのにんく醤油かけ すき昆布の煮付け エノキとキャベツのみそ汁 果物 麦茶	焼肉パスタ 牛乳	359 2.64	488 2.30
15	水	親子煮 なめたけ和え わかめと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ビスケット クラッカー 牛乳	459 2.86	578 2.48	30	木	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ ミネストローネ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	469 2.20	576 1.95
16	木	ハッシュドポーク レタスときゅうりのサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	446 2.92	571 2.57	31	金	チャプチェ風 さつまいもサラダ 花ふのすまし汁 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	481 2.77	581 2.35
平均										403 2.34	524 2.06



- ※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
- ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。
- ※ 8/13(月)~16(木)はお盆保育となります。