

🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅

# 献立表

🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅🍅

2022年8月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>		
			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
1・15・29 月	鮭の混ぜ寿司 冬瓜と鶏肉の汁 ぶどうゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○かぼちゃパン	米、砂糖、○野菜パン かぼちゃ、○バター、油	○牛乳、鶏もも肉、さけ、米みそ、◎牛乳	ぶどう濃縮果汁、とうがん、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ごま、しそ、粉かんでん
2・16・30 火	御飯 鶏の照り焼き 切り干しの大根の煮物 みそ汁 すいか	◎牛乳 ○牛乳 ○みかんゼリー	米、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、◎牛乳	すいか、なす、もやし、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、しょうが
3・17・31 水	ご飯 さわらのコーンフレーク焼き カラフルサラダ トマトスープ バナナ	◎牛乳 ○ヨーグルト ○せんべい	米、じゃがいも、コーン フレーク、マヨドレ、オリーブ油、油、砂糖	○ヨーグルト、さわら、ベーコン、◎牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、コーン、にんにく
4・18 木	ご飯 タンドリーチキン ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○ゆかりおにぎり	米、○米、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、ヨーグルト、米みそ、ツナ水煮缶、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン、ひじき、○ごま、にんにく、○こんぶ(だし用)
5・19 金	ご飯 豆腐ハンバーグ きゅうりとささみの酢味噌和え 五目汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○とうもろこし	米、油、砂糖、パン粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、鶏ひき肉、淡色みそ	○とうもろこし、バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、しめじ、しょうが、干しいたけ
6・20 土	チキンライス スパゲティーサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	○牛乳 ○ジャムサンド	米、○食パン、スパゲティ、マヨドレ、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ水煮缶	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、○いちごジャム、マッシュルーム缶、にんじん、トマトピューレ、コーン、グリーンピース、カットわかめ
8・22 月	ご飯 バーベキューチキン ゴーヤとベーコンチャンプル すまし汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖きな粉お麩ラスク	米、○焼豆、○黒砂糖、○バター、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、ベーコン、○きな粉、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、ねぎ、にがうり、コーン、しょうが、カットわかめ、にんにく
9・23 火	ご飯 カレーの南蛮酢漬け焼き ピーマンともやしのおかか炒め みそ汁 デラウエア	◎牛乳 ○ヨーグルト ○ボン菓子	米、油、砂糖、ごま油	○ヨーグルト、かれい、生揚げ、米みそ、ちくわ、かつお節、◎牛乳	ぶどう、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま、しょうが、カットわかめ
10・24 水	夏野菜カレーライス ツナとマカロニのサラダ パイナップルゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○わかめおにぎり	米、○米、マカロニ、砂糖、油、オリーブ油	○牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、◎牛乳	たまねぎ、パイン缶、ホールトマト缶詰、にんじん、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり、○ごま、○こんぶ(だし用)、かんでんクック、にんにく、しょうが
12 金	ご飯 鶏肉のレモン漬醤油焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○アイスクリーム	米、砂糖、油	○牛乳、○アイスクリーム、さわら、生揚げ、米みそ、ちくわ、◎牛乳	みかん缶、パイン缶、とうがん、レモン果汁、ねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、レモン
13・27 土	焼きそば トマトサラダ 中華風スープ フルーツゼリー	○牛乳 ○ツナおにぎり	焼きそばめん、○米、オリーブ油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、○ツナ水煮缶	トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、コーン、○ごま、ごま、カットわかめ、しょうが、あおのり
25 木	ご飯 鮭の西京焼き キャベツときゅうりの青しそ和え けんちん汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト (手作りブルーベリージャム)	米、○食パン、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さけ、生揚げ、ツナ水煮缶、白みそ、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、○ブルーベリー、すりごま、○レモン果汁、しそ
26 金 お誕生日会	季節のご飯(カラフルピラフ) 鶏のから揚げ(カレー味) なすときゅうりのマリネ風 トマトスープ 梨	○牛乳 ○季節のフルーツゼリー	米、油、○砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○生クリーム、ベーコン	なし、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、○ぶどう濃縮果汁、なす、キャベツ、○パイン缶、○みかん缶、にんじん、○ブルーベリー、コーン、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、○粉かんでん、にんにく
栄養価			エネルギー 549 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 16.6 g

※仕入れの状況により、献立が変更する場合があります。