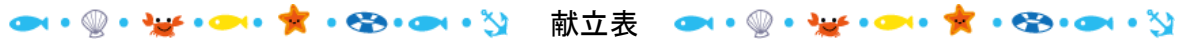


# 献立表

2020年08月

もみじやま保育園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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日 (土)	おやつ	ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツとブロッコリーのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 マヨネ	鶏肉 味噌	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ ごぼう	わかめおにぎり お茶	392	12.0	11.0	0.8
3日 (月)	おやつ	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) スペイン風オムレツ 枝豆とキャベツのサラダ 味噌汁(なす・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢	ハンバーグ 卵 枝豆 わかめ 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん なす	りんごゼリー クッキー 牛乳	455	17.1	13.6	1.0
4日 (火)	おやつ	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ジャーマンポテト トマトとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 じゃがいも キャノーラ油 マヨネ	鶏肉 ロースハム	たまねぎ ブロッコリー ミトマ にんじん	菜めしおにぎり お茶	389	13.7	7.5	0.9
5日 (水)	おやつ	ご飯 ブルコギ スティックきゅうり 中華スープ(大根・えのき) オレンジ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま油 マヨネ	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ きゅうり だいこん えのきたけ オレンジ	もものヨーグルトがけ 牛乳	467	13.9	16.5	1.0
6日 (木)	おやつ	とうもろこしご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け オクラとキャベツの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 アマニ油	さけ 味噌 油揚げ わかめ	とうもろこし ホールコーン 切干大根 にんじん キャベツ オクラ たまねぎ	すいか せんべい 牛乳	468	17.3	14.1	1.0
7日 (金)	おやつ	冷やしわかめうどん とり天 ブロッコリーとツナのサラダ	うどん マヨネ	かまぼこ わかめ 鶏天 ツナ	にんじん ブロッコリー	甘芋 牛乳	470	15.7	13.4	1.7
8日 (土)	おやつ	ご飯 豆腐ハンバーグ グリルポテト ほうれん草のサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	豆腐ハンバーグ わかめ 味噌	ほうれん草 にんじん だいこん	きな粉おにぎり お茶	430	14.8	5.6	1.1
11日 (火)	おやつ	麻婆飯 蒸しシューマイ 人参のおかか和え 中華スープ(玉ねぎ・キャベツ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 しゅうまい かつお節	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	521	18.9	13.0	1.6
12日 (水)	おやつ	ご飯 さばの塩焼き 肉ごぼう炒め 枝豆とかぼちゃのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 三温糖 ごま油 マヨネ アマニ油 麩	さば 豚肉 枝豆 味噌	ごぼう にんじん ニラ かぼちゃ たまねぎ	ぶどうゼリー ココアクッキー 牛乳	458	17.1	15.6	1.3
13日 (木)	おやつ	ご飯 メンチカツ おさつスティック ブロッコリーサラダ 野菜味噌汁	精白米 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 オリーブオイル 酢	メンチカツ 味噌	ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん	冷やしうどん お茶	479	10.2	14.9	1.8
14日 (金)	おやつ	カレーライス ウインナー玉子巻き キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ごま	豚肉 ウインナー玉子巻 わかめ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ いんげん	シュガートースト 牛乳	519	15.5	16.8	1.7
15日 (土)	おやつ	ナポリタンスパゲティ 二色サラダ スープ(キャベツ・人参)	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 マヨネ	ホークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン キャベツ にんじん	のりおにぎり お茶	406	11.1	7.8	1.8
17日 (月)	おやつ	ご飯 鶏肉の唐揚げ ペネトマトソース 野菜ときのこのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 パンネ きび砂糖	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー しめじ	おぐらチーズクラッカー 牛乳	484	18.2	17.2	1.0
18日 (火)	おやつ	冷やしきつねうどん 鶏つくね キャベツの醤油マヨ和え	うどん マヨネ	油揚げ わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん トマトケチャップ キャベツ ほうれん草	おかかおにぎり お茶	370	12.5	6.5	1.7



## 献立表

2020年08月

もみじやま保育園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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					
19日 (水)	おやつ	ご飯 肉団子パ〜ベキューソース じゃが芋とズッキーニのカレー炒め オクラ入りサラダ 味噌汁(キャベツ・麩)	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 オリーブオイル 酢 麩	肉団子 豚肉 鶏肉 味噌	トマトケチャップ ズッキーニ たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 オクラ キャベツ	ずいか せんべい 牛乳	470	17.0	15.2	1.1
20日 (木)	おやつ	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン とうもろこし 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	精白米 きび砂糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油	赤魚 豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん ビーマン とうもろこし たまねぎ	ココアトースト 牛乳	465	20.7	12.9	1.5
21日 (金)	おやつ	カラフルピラフ かぼちゃフライ コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 ターメリック キャノーラ油 マヨレ きび砂糖 酢 オリーブオイル	鶏肉 かぼちゃフライ	たまねぎ にんじん いんげん パプリカ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり	トマトゼリー クッキー 牛乳	529	15.3	16.0	1.3
22日 (土)	おやつ	豚丼 いんげんとツナのサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ ごま	豚肉 ツナ わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう いんげん キャベツ	ひじきおにぎり お茶	453	14.0	11.6	1.3
24日 (月)	おやつ	ご飯 すき煮 甘芋 しらす入りサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 麩	豚肉 豆腐 しらす わかめ 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー	冷やしうどん お茶	440	14.3	11.6	2.0
25日 (火)	おやつ	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 マヨレ アマニ油	鶏肉 ツナ 卵 味噌	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	きなこトースト 牛乳	492	19.0	16.8	1.3
26日 (水)	おやつ	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(デミタソース) フライドポテト ブロッコリーのごま風味サラダ 味噌汁(えのき・油揚げ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油	お魚ふりかけ ハンバーグ 油揚げ 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん いんげん えのきたけ	バナナケーキ 牛乳	588	19.4	20.2	1.1
27日 (木)	おやつ	ご飯 白身魚フライ なすと厚揚げの肉味噌がけ キャベツときゅうりのサラダ 中華スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢 ごま油	白身魚フライ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ	なす キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり たまねぎ	オレンジゼリー ココアクッキー 牛乳	480	18.5	15.8	1.1
28日 (金)	おやつ	キーマカレー オクラと大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム) 季節の果物【梨】	精白米	豚肉 鶏肉 ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん オクラ 切干大根 キャベツ 梨	お麩ラスク 牛乳	467	14.0	14.2	1.4
29日 (土)	おやつ	ご飯 照り焼き肉団子 ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ	肉団子 ツナ 枝豆 わかめ 味噌	ホールコーン たまねぎ	のり大豆おにぎり お茶	411	13.5	10.0	0.8
31日 (月)	おやつ	そぼろ丼 ポークウインナー 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	精白米 きび砂糖 三温糖 キャノーラ油 ごま	卵 鶏肉 豚肉 味噌 ポークウインナー 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん なす オレンジ	スイートポテト 牛乳	532	20.4	17.8	1.1
平均							477	16.4	14.4	1.3

※土曜日の栄養価は含まれておりません。  
 ※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます