

つくし保育園 2022年8月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		
1	月	牛乳	ごはん かれいの甘酢あんかけ 粉ふき芋 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	スコーン	Ene.: 477kcal P: 20.1g F: 11.8g C: 70.8g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 大豆
2	火	牛乳	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	白桃ケーキ	Ene.: 456kcal P: 14.6g F: 14.1g C: 65.3g Ca: 188mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 白桃
3	水	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき)	お麩ラスク	Ene.: 518kcal P: 19.7g F: 17.2g C: 69g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.3g	乳 大豆 小麦
4	木	牛乳	食パン タンドリーチキン(鶏むね) ポテトサラダ(ドレッシング) コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	みかんの牛乳寒天	Ene.: 477kcal P: 20.3g F: 18g C: 56.5g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 みかん
5	金	牛乳	ごはん ラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ わかめスープ(もやし)	おかか焼きおにぎり	Ene.: 479kcal P: 18.1g F: 13.1g C: 71.7g Ca: 247mg 食塩相当量: 1.3g	乳 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン ごま
6	土	お茶	親子丼 りんご	市販おかし	Ene.: 102kcal (親子丼) P: 3.3g F: 1.2g C: 19.5g 食塩相当量: 0.7g	小麦 卵 大豆 鶏肉 りんご
7	日	保育園お休み				
8	月	牛乳	ゆかりごはん 豚しゃぶ風 ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米粉のパンケーキ	Ene.: 437kcal P: 17.8g F: 13.4g C: 60.8g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.5g	乳 豚肉 大豆 ごま
9	火	牛乳	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 キャベツとオクラのナムル みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	ミルク風食パン	Ene.: 509kcal P: 20.4g F: 19.4g C: 60.3g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 さば 大豆 ごま
10	水	牛乳	ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え すまし汁(しめじ・だいこん)	ボンデケーキ	Ene.: 473kcal P: 20.2g F: 15.5g C: 61.3g Ca: 365mg 食塩相当量: 2.5g	小麦 乳 豚肉 大豆
11	木	山の日				
12	金	牛乳	七福カレーめん(パスタ) 煮奴 すまし汁(こまつな・わかめ)	さくさくクッキー	Ene.: 469kcal P: 20.1g F: 17.9g C: 54.6g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆 卵
13	土	お茶	カレー オレンジ	市販おかし	Ene.: 48kcal (カレー) P: 0.9g F: 1.4g C: 7.9g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.6g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 りんご オレンジ
14	日	保育園お休み				
15	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	きなこ蒸しパン	Ene.: 248kcal P: 10.1g F: 5.1g C: 38.7g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.9g	豚肉 大豆 小麦 乳

給食MEMO

暑い夏ですが、美味しくご飯を食べることができていますか？夏バテに打ち勝つためにもしっかり食べれますように。
 < 今月の郷土料理：12日(金) > 昼食は茨城県古河市の「ご当地グルメ」「七福カレーめん」を提供予定です。うどん、ラーメン、焼きそば、と多岐にわたりますが、今回はその中で「パスタ(スパゲティ)」を選びました。古河市は、今月の食育テーマ「ピーマン」にご協力いただいた農家さんの畑がある街です。
 ☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2022年8月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		
16	火	牛乳	ごはん さばの梅煮 かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ・なす)	納豆のり巻き	Ene.: 279kcal P: 10.7g F: 5.7g C: 44g Ca: 21mg 食塩相当量: 1.1g	さば 大豆 乳
17	水	牛乳	ごはん 豚とキャベツのみそ炒め こまつなの切干和え すまし汁(かぼちゃ)	たまごボーロ	Ene.: 257kcal P: 11.1g F: 4.9g C: 39.8g Ca: 69mg 食塩相当量: 0.9g	豚肉 大豆 卵 乳
18	木	牛乳	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	チーズケーキ	Ene.: 244kcal P: 8.8g F: 4.5g C: 41.3g Ca: 51mg 食塩相当量: 0.8g	鶏肉 大豆 卵 乳 小麦
19	金	牛乳	ごはん 鶏ともやしの塩炒め かぼちゃのピースサラダ みそ汁(にんじん・なす)	ゴマちんすこう	Ene.: 293kcal P: 10.4g F: 8g C: 42.9g Ca: 36mg 食塩相当量: 0.9g	鶏肉 大豆 ごま 小麦 乳
20	土	お茶	ミーツパグッティ バナナ	市販おかし	Ene.: 83kcal (ミーツパグッティ) P: 2.3g F: 1.7g C: 14.6g Ca: 40mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 牛肉 りんご バナナ
21	日	保育園お休み				
22	月	牛乳	ごはん 鶏つくね 春雨サラダ(ピーマン) みそ汁(にんじん・葉ねぎ)	きなこ揚げパン	Ene.: 294kcal P: 11g F: 7.4g C: 43.9g Ca: 26mg 食塩相当量: 1.1g	鶏肉 大豆 小麦 乳
23	火	牛乳	ごはん 豚とにんじんのごま炒め 粉らき芋 みそ汁(キャベツ・にんじん)	さつま芋おやき	Ene.: 256kcal P: 10g F: 4.9g C: 41.2g Ca: 33mg 食塩相当量: 0.9g	豚肉 大豆 ごま 乳
24	水	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) だいこんの浅漬け みそ汁(にんじん)	お豆腐ドーナツ	Ene.: 252kcal P: 11.1g F: 6g C: 36.3g Ca: 86mg 食塩相当量: 1.1g	豚肉 大豆 ごま 卵 小麦 乳
25	木	牛乳	ごはん 豚のケチャップ炒め フロコリーとにんじんのナムル みそ汁(なす)	うどんおやき	Ene.: 257kcal P: 11g F: 6g C: 37.6g Ca: 31mg 食塩相当量: 0.8g	豚肉 大豆 ごま 小麦 乳
26	金	牛乳	うまさんライス ハンバーグ～夏野菜ソース～ すまし汁(にんじん・こまつな)	バナナのパンケーキ	Ene.: 565kcal P: 19.4g F: 21.8g C: 70.8g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 卵 バナナ
27	土	お茶	うどん おにぎり	市販おかし	Ene.: 51kcal (うどん) P: 1.4g F: 0.3g C: 10.7g Ca: 40mg 食塩相当量: 0.5g	小麦 大豆 卵
28	日	保育園お休み				
29	月	牛乳	ごはん かわいひの甘酢あんかけ 粉らき芋 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	バナナマフィン	Ene.: 477kcal P: 20.1g F: 11.8g C: 70.8g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 豚肉 大豆 バナナ
30	火	牛乳	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	マカロニきなこ	Ene.: 456kcal P: 14.6g F: 14.1g C: 65.3g Ca: 188mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
31	水	牛乳	ごはん 豚肉の香味炒め こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき)	アップルゼリー	Ene.: 524kcal P: 19.5g F: 17.6g C: 71g Ca: 314mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆 ごま りんご