



8月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

| 日 | 曜日 | 給食 | おやつ | カロリー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|----|----|---|---------------|-------------|-----------|--------|
| 1 | 木 | ソフトフランスパン、鮭のムニエル、コールスローサラダ、ラタトゥイユ、オレンジ | 牛乳、チキンピラフ | 575 | 25.7 | 18.3 |
| 2 | 金 | そうめん、かきあげ、もろきゅう、トマト、ブドウ | 牛乳、イチゴクリームサンド | 598 | 20.1 | 15.4 |
| 3 | 土 | わかめごはん、チキンのマーマレード焼、パスタサラダ、厚揚げの味噌汁、グレープフルーツ | 麦茶、ゼリー、ビスケット | 537 | 23.7 | 12.8 |
| 4 | 日 | | | | | |
| 5 | 月 | ゴマごはん、鯖のみそ焼き、切干大根煮、ウィンナー炒め、なめこ汁、バナナ | 牛乳、鈴カステラ | 607 | 27.7 | 21 |
| 6 | 火 | カレーうどん、ししゃも焼き、金時豆煮、ちくわときゅうりの和え物、ブドウ | 麦茶、フルーツ寒天 | 566 | 22.7 | 18.3 |
| 7 | 水 | ロールパン、ブロッコリー入りグラタン、ツナサラダ、キャベツスープ、スイカ | 麦茶、俵おにぎり | 559 | 20.5 | 21.2 |
| 8 | 木 | 麻婆丼、チキンサラダ、トマト、コーンスープ、パイナップル | 牛乳、ポップコーン、チーズ | 597 | 25.9 | 20.3 |
| 9 | 金 | ごはん、塩からあげ、さつま揚げと人参煮、ポテトサラダ、ごぼう汁、メロン | 麦茶、きな粉トースト | 579 | 20.7 | 19.7 |
| 10 | 土 | トマトスパゲティ、カラフルサラダ、わかめスープ、グレープフルーツ | 麦茶、手作りおこし | 590 | 13.9 | 25.5 |
| 11 | 日 | | | | | |
| 12 | 月 | | | | | |
| 13 | 火 | ハヤシライス、カニカマ入り大根サラダ、野菜スープ、オレンジ | 麦茶、ゼリー、お菓子 | 566 | 10.9 | 12.9 |
| 14 | 水 | ふりかけごはん、コロッケ、生野菜添え、切干大根煮、麩入り味噌汁、スイカ | 牛乳、ドーナツ | 593 | 20.7 | 18.7 |
| 15 | 木 | 豚丼、マカロニサラダ、トマト、三色清汁、バナナ | 麦茶、シューアイス | 604 | 19.6 | 22.2 |
| 16 | 金 | ロールパン、からあげ、きゅうりの和え物、野菜スープ、メロン | 麦茶、ヨーグルト、お菓子 | 523 | 22.6 | 20 |
| 17 | 土 | 焼きうどん、ハムサラダ、豆腐スープ、パイナップル | 麦茶、うずまきパン | 602 | 23.9 | 29.4 |
| 18 | 日 | | | | | |
| 19 | 月 | ゆかりごはん、豚肉のうま揚げ、炒り豆腐、トマト、竹輪の清汁、バナナ | 麦茶、茹で枝豆、せんべい | 604 | 23.8 | 24.1 |
| 20 | 火 | わかめごはん、鯖のスパイシー焼き、煮物、トマト、キャベツの味噌汁、オレンジ | 牛乳、麩ラスク | 540 | 27.1 | 14.7 |
| 21 | 水 | 鶏味噌スパゲティ、ジャーマンポテト、わかめの和え物、もやしのスープ、メロン | 麦茶、フルーツプリン | 598 | 22.3 | 21.3 |
| 22 | 木 | ジャムパン、鮭のオリーブ焼き、トマトマリネ、冷製スープ、バナナ | 麦茶、茹でとうもろこし | 578 | 20.7 | 21.4 |
| 23 | 金 | のりごはん、ちくわの磯辺あげ、金平ごぼう、ブロッコリーの昆布和え、冬瓜の味噌汁、スイカ | 麦茶、茶飯 | 588 | 21.1 | 15.5 |
| 24 | 土 | きじ丼、カニカマと大根の和え物、トマト、わかめの清汁、オレンジ | 麦茶、フルーツゼリー | 520 | 26.4 | 9.5 |
| 25 | 日 | | | | | |
| 26 | 月 | 冷やしラーメン、松風焼、茹で枝豆、トマト、乳酸菌飲料 | 麦茶、おにぎり | 612 | 26.6 | 11.6 |
| 27 | 火 | ゆかりごはん、サンマの塩焼き、人参のシリシリ炒め、トマト、大根の味噌汁、ブドウ | 麦茶、照り焼きピザ | 612 | 25.4 | 24.1 |
| 28 | 水 | 炒飯、エビちり風炒め物、豆腐サラダ、中華スープ、オレンジ | 牛乳、きな粉マカロニ | 573 | 22.4 | 16.6 |
| 29 | 木 | 誕生日会(おたのしみ給食) | 麦茶、おたのしみおやつ | 600 | 30.9 | 16.4 |
| 30 | 金 | ごぼうごはん、鮭の西京焼き、茄子炒め、トマト、わかめの清汁、メロン | 麦茶、ヨーグルト、ウエハス | 546 | 26.9 | 14.8 |
| 31 | 土 | 鮭ごはん、鶏肉ボール煮、コーンサラダ、豆腐の味噌汁、オレンジ | 麦茶、かりかりトースト | 486 | 29.9 | 11.4 |

今月の平均 3~5歳児 エネルギー 575kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.3g 塩分



★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。