



8月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 土	焼きそば、マセドアンサラダ、トマト、中華スープ、オレンジ	麦茶、おにぎり、お菓子	598	17.5	18.5
2 日					
3 月	ふりかけごはん、豚肉の生姜焼き、スパゲティーサラダ、かぼちゃ煮、なめこ汁、オレンジ	牛乳、スティックラスク	577	21.3	17.8
4 火	きつね寿司、鯖の西京焼き、大根の春雨炒め煮、もろきゅう、豆腐の清汁、ブドウ	麦茶、チューベツト、お菓子	570	23.9	16.8
5 水	レーズンパン、チキンカツ、カニカマサラダ、人参の甘煮、ミネストローネスープ、バナナ	麦茶、チャーハン	567	19.7	16.9
6 木	肉味噌かけ冷やしうどん、カジキの照り焼き、夏野菜炒め、わかめスープ、スイカ	麦茶、豆乳ココアプリン	563	26.1	23.8
7 金	ごはん、鶏肉のひつつみ煮、ポテトオムレツ、ブロッコリーのごま和え、豚汁、メロン	牛乳、ごまスティック	591	26.1	19.7
8 土	ゆかりごはん、鮭の塩焼き、根菜煮、トマト、豆腐の味噌汁、バナナ	麦茶、ジャムパン	568	24.6	15.8
9 日	山の日				
10 月					
11 火	ぶっかけそうめん、チキンのスタミナ焼き、かぼちゃサラダ、バナナ	牛乳、カステラ	578	26.1	9.7
12 水	ポークカレーライス、シェルマカロニサラダ、トマト、オニオンスープ、スイカ	麦茶、ヨーグルト	613	17	25.2
13 木	ふりかけごはん、松風焼き、ブロッコリーの和え物、ほっくりサツマ、大根の味噌汁、ブドウ	麦茶、シューアイス	569	23.6	14.9
14 金	ロールパン、ポテトグラタン、アスパラ炒め、トマトサラダ、卵スープ、メロン	麦茶、茹でとうもろこし	541	21.1	20.6
15 土	ツナスパゲティー、ハムサラダ、茹でブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	麦茶、なんちゃって寿司	603	22.5	15.1
16 日					
17 月	冷やし中華、カレイの青のり焼き、麻婆じゃが煮、メロン	麦茶、ヨーグルトケーキ	578	23.4	10.4
18 火	ごまごはん、パリパリ餃子、厚揚げ煮、マカロニサラダ【カレー味】、ネギ味噌汁、乳酸菌飲料	麦茶、フルーツサンド	628	21.1	24.3
19 水	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き、ゴーヤチャンプル、さつま揚げのひじき煮、茄子の味噌汁、スイカ	麦茶、ゼリー、枝豆	573	24.6	16.6
20 木	夏野菜入りミートスパゲティー、ジャーマンポテト、アスパラのごま和え、トマト、野菜スープ、ブドウ	麦茶、アイスクリーム	571	20.7	19.3
21 金	ごはん、鮭のごま塩焼き、切り干し大根煮、ブロッコリーの炒めもの、ふぶき汁、バナナ	牛乳、きなこマカロニ	567	26.4	15.5
22 土	スタミナ丼、ひんやり豆腐、コーンサラダ、大根の味噌汁、メロン	麦茶、パン、ジャムディップ	560	23.4	32.1
23 日					
24 月	ごはん、鯖の味噌煮、ごぼう炒め、大根サラダ、たまねぎの味噌汁、スイカ	牛乳、麩ラスク	575	26	19.9
25 火	冷や麦、えびの天ぷら、サツマイモサラダ、ちくわといんげんのゴマ和え、バナナ	牛乳、豆乳ケーキ	634	22.1	12.7
26 水	わかめごはん、冷しゃぶ(BBQソースかけ)、じゃがいもの甘辛炒煮、煮卵(ウズラ)、三色味噌汁、ブドウ	麦茶、フルーツ寒天	552	21.2	15
27 木	ロールパン、白身魚のパン粉焼き、コールスローサラダ、さつま芋マッシュ、トマトスープ、パイナップル	麦茶、五平餅	544	18.6	16.7
28 金	二色おにぎり、鶏のからあげ、たこさんウィンナー、付け合わせ野菜、具たくさん味噌汁、メロン	麦茶、ゼリー【市販】	-	-	-
29 土	冷やしたぬきうどん、肉じゃが煮、トマト、バナナ	麦茶、シュガーパン	594	15	27.4
30 日					
31 月	野菜の日【中華丼、ひじき入り豆腐サラダ、金時豆煮、かきたま汁、メロン】	牛乳、さつまいもクリームサンド	618	18.5	15.6

今月の平均 3~5歳児 エネルギー580kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.3g 塩分 2.3g

★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。

