献　立　表

2021年8月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
02（月）	ごはん　豚汁 鮭のガーリック焼き ほうれん草のソテー いんげんのごまマヨ和え	米、砂糖、板こんにゃく、マヨネーズ、油、ごま油、オリーブ油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、バター	ほうれんそう、だいこん、いんげん、りんご、みかん缶、なつみかん缶、たまねぎ、しめじ、バナナ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、にんにく	牛乳 牛乳 フルーツポンチ おせんべい	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 252 mg
03（火）	ごはん 肉じゃが チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、じゃがいも、食パン、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、ごま、粉チーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、なめこ、グリンピース、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.4 g カルシウム 292 mg
04（水）	ごはん おからハンバーグ チーズと野菜の和え物 みそ汁	米、さつまいも、メープルシロップ、パン粉、油、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、おから、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	だいこん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、もやし、にんじん、万能ねぎ、ひじき	牛乳 牛乳 メープルパイ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 309 mg
05（木）	ごはん　みそ汁 鶏肉のレモンソース ほうれん草ときのこのサラダ 蒸しかぼちゃ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、なす、しめじ、えのきたけ、レモン果汁	牛乳 牛乳 ショコラクッキー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 245 mg
06（金）	冷やし中華 じゃがいもとウインナーのソテー バナナ 中華スープ	ゆで中華めん、米、じゃがいも、油	焼き豚、卵、さけ、ウインナー	バナナ、チンゲンサイ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、まいたけ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 麦茶 鮭と昆布のおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 110 mg
07（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	 豆乳 青りんごゼリー ビスケット	エネルギー 564 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 141 mg
09（月）	**振替休日**					
10（火）	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ みそ汁	米、ロールパン、三温糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、きょうな、しょうが	牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 262 mg
11（水）	ごはん　みそ汁 さばの竜田揚げ 土佐和え 粉吹き芋	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、なると、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、だいこん、なす、たまねぎ、にら、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり	牛乳 牛乳 チーズ入りチヂミ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.9 g カルシウム 292 mg
12（木）	わかめごはん　みそ汁 ミートオムレツ 切干大根の煮物 トマトサラダ	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター、卵(黄)	たまねぎ、トマト、はくさい、きゅうり、もやし、ピーマン、切り干しだいこん、にんじん、万能ねぎ、いんげん	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 309 mg
13（金）	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	米、じゃがいも、油	調製豆乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 114 mg
14（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	 豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.9 g カルシウム 108 mg
16（月）	ごはん　みそ汁 鶏肉の梅照り焼き かぼちゃのサラダ ボイルブロッコリー	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、みかん缶、うめ干し	牛乳 牛乳 チーズクラッカー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 228 mg
17（火）	二色丼 ごぼうサラダ トマト すまし汁	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、生揚げ、ごま	なし、トマト、こまつな、ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、レタス	牛乳 牛乳 梨 芋けんぴ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 278 mg
18（水）	焼きそば ウインナー ゆでとうもろこし フルーツジュース	焼きそばめん、米、油	卵、豚肉(肩)、ウインナー、鶏もも肉	オレンジ果汁50%飲料、とうもろこし、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	牛乳 麦茶 オムライスおにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 159 mg
19（木）	とうもろこしごはん　みそ汁 ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ きゅうりの昆布和え	さつまいも、米、砂糖、片栗粉	牛乳、ほっけ(開き干し)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	とうがん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、とうもろこし、たまねぎ、いんげん、塩こんぶ	牛乳 牛乳 蒸かし芋	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.3 g カルシウム 304 mg
20（金）	ごはん チンジャオロースー スパゲティサラダ みそ汁	米、強力粉、小麦粉、スパゲティ、砂糖、ごま油、油、マヨネーズ	調製豆乳、豚肉(肩ロース)、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、こまつな、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、もやし、にんじん、なす、コーン(冷凍)、レタス	牛乳 豆乳 あんぱん	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 137 mg
23（月）	ごはん　みそ汁 厚焼き卵 納豆 ほうれん草のお浸し	米、コッペパン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、万能ねぎ	牛乳 牛乳 コロッケパン	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 257 mg
24（火）	ごはん　みそ汁 たらの唐揚げ 野菜サラダ バナナ	米、片栗粉、油	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、バナナ、こまつな、きゅうり、いちごジャム、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、かぶ、赤ピーマン	牛乳 牛乳 ジャムパイ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 233 mg
25（水）	ごはん　みそ汁 鶏つくね かぼちゃのミルク煮 トマト	米、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、ぶどう、トマト、こまつな、なす、だいこん、れんこん、たまねぎ、にんじん、ひじき	牛乳 牛乳 ぶどう おせんべい	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 268 mg
26（木）	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 311 mg
27（金）	**お楽しみ献立**					エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 382 mg
28（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)	にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	 豆乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 108 mg
30（月）	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 野菜のソテー みそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、バター	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、とうもろこし(冷凍)、パセリ	牛乳 牛乳 ジャーマンポテト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 217 mg
31（火）	ぶた丼 小松菜のごま和え 蒸かし芋 みそ汁	米、さつまいも、しらたき、押麦、三温糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、なす、にんじん、ごぼう、しょうが	牛乳 牛乳 バナナ ビスケット	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 347 mg

☆　8/18～8/20の給食は、夏祭りごっこの開催日によって献立が変更になる場合があります。