

# 献立表

2022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(屋食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価	
		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				
01 (月)	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め ほうれん草のごま和え みそ汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、メープルシロップ	牛乳、豚肉(肩)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ほうれん草、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ピーマン、いんげん	牛乳 牛乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	557 kcal 23.3 g 17.8 g 266 mg	
02 (火)	ごはん かじきの煮付け かぶのサラダ みそ汁	米、マヨネーズ	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	かぶ、きゅうり、トマト、こまつな、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きょうな	牛乳 牛乳 ほうれん草とベーコンのハイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	555 kcal 21.1 g 17.8 g 231 mg	
03 (水)	ごはん 鶏肉のレモンソース フレンチサラダ 野菜スープ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶	キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、もやし、コーン(冷凍)、レモン果汁	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 22.0 g 16.2 g 245 mg	
04 (木)	<b>非常時献立</b>							
05 (金)	ごはん ウインナー入りオムレツ コールスローサラダ みそ汁	米、フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、卵、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、はくさい、きゅうり、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、なす、にんじん、万能ねぎ	牛乳 牛乳 オレンジ 芋けんぴ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 21.8 g 18.5 g 256 mg	
06 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.4 g 9.2 g 112 mg	
08 (月)	ロールパン 鮭のスタミナ焼き 野菜炒め コンソメスープ	ロールパン、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、さげ、粉チーズ	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし、エリンギ、コーン(冷凍)、にんじん、いんげん、にんにく	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	547 kcal 22.8 g 18.3 g 273 mg	
09 (火)	ごはん 肉豆腐 スパゲティサラダ みそ汁	米、じゃがいも、しらたき、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	はくさい、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、レタス、カットわかめ	牛乳 牛乳 ゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	565 kcal 21.9 g 18.1 g 259 mg	
10 (水)	冷やし中華 かぼちゃのサラダ ポイルブロッコリー 中華スープ	ゆで中華めん、米、マヨネーズ	焼き豚、卵、ツナ水煮缶、ごま	かぼちゃ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、チンゲンサイ、えだまめ、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳 麦茶 ツナ昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	546 kcal 21.7 g 13.1 g 108 mg	
11 (木)	<b>山の日</b>							
12 (金)	ごはん 松風焼き きゅうりの酢の物 すまし汁	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、こまつな、ねぎ、れんこん、にんじん、なす、もやし、カットわかめ、かぼちゃ	牛乳 牛乳 クッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	559 kcal 21.4 g 16.3 g 274 mg	
13 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 15.2 g 10.9 g 127 mg	
15 (月)	ごはん 鯖の塩焼き 野菜サラダ みそ汁	米、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、ほうれん草、コーン(冷凍)、赤ピーマン、ねぎ、にんじん	牛乳 牛乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 21.6 g 14.4 g 208 mg	
16 (火)	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル みそ汁	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	なし、キャベツ、もやし、ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳 牛乳 梨 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	561 kcal 22.2 g 15.5 g 297 mg	
17 (水)	カレーライス チーズと野菜の和え物 ウインナー	米、じゃがいも、油	フランクフルト、豚肉(もも)、チーズ	どうもろこし、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 麦茶 かき水 焼きどうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 20.7 g 18.5 g 118 mg	
18 (木)	ごはん コロケ キャベツの塩昆布あえ バナナ	みそ汁 米、グラニュー糖、油	牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、卵(黄)、ごま	バナナ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳 牛乳 シュガーパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	571 kcal 21.8 g 19.0 g 297 mg	
19 (金)	ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	米、ロールパン、油	牛乳、鶏もも肉、さげ、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、コーン(冷凍)、にんじん、きょうな、にんにく	牛乳 麦茶 鮭とわかめのおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	562 kcal 23.3 g 16.7 g 219 mg	
22 (月)	ごはん 厚焼き卵 ほうれん草のお浸し 蒸かし芋	みそ汁 米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、グラニュー糖、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 メロンパンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	577 kcal 21.9 g 19.6 g 288 mg	
23 (火)	ピビンパ丼 キャベツのサラダ オレンジ 中華スープ	米、食パン、マヨネーズ、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、あおのり、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 じゃこトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	568 kcal 23.1 g 18.4 g 255 mg	
24 (水)	ためきうどん じゃがいものコンソメ炒め トマト	ゆでうどん、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、てんぷら粉、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、卵、バター、なると	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	553 kcal 20.7 g 16.7 g 225 mg	
25 (木)	ごはん ほっけの塩焼き 納豆 チンゲン菜の和え物	みそ汁 米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	チンゲンサイ、きゅうり、もやし、はくさい、かぼちゃ、なす、カットわかめ	牛乳 麦茶 ミルククず餅	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	566 kcal 22.4 g 15.3 g 375 mg	
26 (金)	<b>お楽しみ献立</b>							
27 (土)	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	513 kcal 14.4 g 9.2 g 112 mg	
29 (月)	ごはん 鮭のガーリック焼き 冬瓜のそぼろあんかけ トマト	みそ汁 じゃがいも、米、マーガリン、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、さげ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	とうがん、トマト、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん、にんにく	牛乳 牛乳 じゃがいもバター	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 23.3 g 16.1 g 226 mg	
30 (火)	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風サラダ わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク	もやし、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にら、カットわかめ、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 マラーカオ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	580 kcal 22.9 g 18.8 g 329 mg	
31 (水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ みそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ほうれん草、なす、しめじ、にんじん、しょうが、カットわかめ	牛乳 牛乳 ぶどう クラッカー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	574 kcal 22.3 g 17.5 g 227 mg	