2023年8月

献　立　表

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
01（火）	ごはん　みそ汁 ガーリックチキン キャベツのサラダ オレンジ	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	キャベツ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン（冷凍）、いんげん、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 あべかわマカロニ	エネルギー 568 kcal たんぱく 23.5 g 脂質 17.4 g カルシウム 226 mg
02（水）	ごはん いわしのパン粉焼き チーズと野菜の和え物 みそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、いわし、チーズ、卵、米みそ（淡色辛みそ）、バター	レタス、ブロッコリー、きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、こまつな、黄ピーマン	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく 22.2 g 脂質 25.3 g カルシウム 283 mg
03（木）	ごはん 豚肉のケチャップ炒め きゅうりの華風サラダ すまし汁	さつまいも、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、まいたけ、しめじ、かぶ、ねぎ、なす、カットわかめ	牛乳 牛乳 蒸かし芋	エネルギー 515 kcal たんぱく 20.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 204 mg
04（金）	ごはん 肉豆腐 小松菜のごま和え みそ汁	米、食パン、じゃがいも、しらたき、砂糖、メープルシロップ	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、卵、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、すりごま	こまつな、たまねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ（水煮缶）、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 577 kcal たんぱく 25.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 363 mg
05（土）	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 青りんごゼリー おせんべい	エネルギー 603 kcal たんぱく 17.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 77 mg
07（月）	ごはん　みそ汁 鶏肉の梅照り焼き ごぼうサラダ トマト	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング（分離型）、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、コンデンスミルク、ごま	トマト、ごぼう、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、いんげん、レタス、コーン（冷凍）、うめ干し	牛乳 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 534 kcal たんぱく 21.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 208 mg
08（火）	二色丼 土佐和え みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、なると、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、りんご、みかん缶、なつみかん缶、たまねぎ、もやし、にんじん、万能ねぎ	牛乳 牛乳 フルーツポンチ おせんべい	エネルギー 618 kcal たんぱく 22.9 g 脂質 15.7 g カルシウム 244 mg
09（水）	冷やし中華 じゃがいもとウインナーのソテー バナナ	ゆで中華めん、米、じゃがいも、油	焼き豚、卵、ウインナー、さけ	バナナ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	牛乳 麦茶 ゆかりのおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく 19.6 g 脂質 11.6 g カルシウム 56 mg
10（木）	ごはん かじきの煮付け いんげんのごまマヨ和え みそ汁	米、マヨネーズ、グラニュー糖	牛乳、かじき、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、卵(黄)、すりごま	オレンジ、いんげん、かぶ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん	牛乳 牛乳 シュガーパイ オレンジ	エネルギー 504 kcal たんぱく 22.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 209 mg
11（金）	**山の日**					
12（土）	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 青りんごゼリー ビスケット	エネルギー 615 kcal たんぱく 17.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 140 mg
14（月）	ごはん 回鍋肉 切干大根のサラダ わかめスープ	米、上新粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ツナ水煮缶、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、レタス、まいたけ、切り干しだいこん、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 米粉のカップケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく 21.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 275 mg
15（火）	ごはん 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	とうもろこし、とうがん、にんじん、こまつな、もやし、いんげん	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし 芋けんぴ	エネルギー 586 kcal たんぱく 24.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 227 mg
16（水）	ごはん 松風焼き 春雨サラダ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、マーガリン、パン粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、卵、ごま	バナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、なめこ、万能ねぎ、かぼちゃ	牛乳 牛乳 クッキー バナナ	エネルギー 596 kcal たんぱく 21.3 g 脂質 17.3 g カルシウム 260 mg
17（木）	カレーライス チンゲン菜の中華和え オレンジ 野菜スープ	米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ごま	チンゲンサイ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、もやし、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、にら、カットわかめ、	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 602 kcal たんぱく 21.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 294 mg
18（金）	ごはん ミートオムレツ シーザーサラダ ポトフ風スープ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング（乳化型）、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナー	なし、トマト、ブロッコリー、レタス、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、コーン（冷凍）	牛乳 牛乳 梨 クラッカー	エネルギー 613 kcal たんぱく 22.4 g 脂質 20.9 g カルシウム 226 mg
19（土）	**夏祭り**					
21（月）	親子丼 トマトサラダ オレンジ みそ汁	じゃがいも、米、押麦、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、なると、バター	トマト、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、いんげん、グリンピース（冷凍）、カットわ	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー 527 kcal たんぱく 21.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 233 mg
22（火）	たぬきうどん キャベツの塩昆布あえ 蒸かし芋	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、鶏ささ身、なると、ごま	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳 麦茶 デザートベース ウエハース	エネルギー 505 kcal たんぱく 17.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 151 mg
23（水）	ごはん 豚肉ときのこのソテー ほうれん草のお浸し みそ汁	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、米みそ（淡色辛みそ）、卵、コンデンスミルク、かつお	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、いんげん、まいたけ、しめじ	牛乳 牛乳 甘食 煮干し	エネルギー 578 kcal たんぱく 26.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 451 mg
24（木）	ごはん あじのレモンソース 和風サラダ みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、あじ、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、ピザ用チーズ	ブロッコリー、きゅうり、なす、だいこん、こまつな、しめじ、たまねぎ、万能ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	牛乳 牛乳 オニオンマヨトースト	エネルギー 532 kcal たんぱく 23.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 265 mg
25（金）	**お楽しみ献立**					エネルギー 557 kcal たんぱく 22.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 226 mg
26（土）	カレーライス スープ	米、じゃがいも、焼ふ、油	調製豆乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳 青りんごゼリー 芋けんぴ	エネルギー 624 kcal たんぱく 16.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 83 mg
28（月）	ごはん　ポパイスープ 鮭のムニエル 野菜サラダ トマト	米、油、小麦粉	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、粉チーズ、バター	トマト、ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり、レタス、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、コーン（冷凍）	牛乳 牛乳 チーズパイ	エネルギー 545 kcal たんぱく 23.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 223 mg
29（火）	ごはん 肉野菜炒め マカロニサラダ たまごスープ	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、バター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ピーマン、コーン缶、レタス、	牛乳 牛乳 ショコラクッキー オレンジ	エネルギー 651 kcal たんぱく 24.7 g 脂質 23.6 g カルシウム 250 mg
30（水）	ごはん　みそ汁 たまご焼き さつま芋のサラダ 納豆	米、さつまいも、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、きな粉、油揚げ	なす、だいこん、きゅうり、たけのこ（水煮缶）、いんげん、にんじん、万能ねぎ、レタス	牛乳 牛乳 きなこラスク	エネルギー 657 kcal たんぱく 28.3 g 脂質 23.4 g カルシウム 252 mg
31（木）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル みそ汁	さつまいも、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、ごま	もやし、ぶどう、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 ぶどう 焼き芋	エネルギー 512 kcal たんぱく 21.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 275 mg