



8月予定および献立表

2019年7月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 木		●ハヤシライス キャベツとみかんのサラダ とうもろこし	牛肉、玉ねぎ、人参、トマト、ルウ キャベツ、きゅうり、みかん、レーズン とうもろこし	蒸しパン ●牛乳
2 金		鶏肉のレモンソース ツナサラダ カラフルスープ フルーツ	鶏肉、レモン ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、パセリ フルーツ	●チーズサンド ●牛乳
3 土		●チキンピラフ ●★ハムサラダ フルーツ ★卵とコーンのスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン、バター ハム、きゅうり、人参、キャベツ フルーツ クリームコーン、卵	★●コロケ ●牛乳
4 日	お休み			
5 月		ゆかりご飯 鮭の照り焼き 酢の物 味噌汁	ゆかり 鮭 かぼちゃ かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根 豆腐、わかめ、三つ葉	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
6 火		●★パン ポークビーンズ じゃことひじきのサラダ フルーツ	パン 豚肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、大豆、トマト ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン フルーツ	●★ドーナツ ●牛乳
7 水		★冷やしうどん 竹輪と野菜の煮物 フルーツ ●チーズ	ツナ、きゅうり、トマト、錦糸卵、うどん 竹輪、人参、じゃがいも、大根、蒟蒻、いんげん フルーツ チーズ	おにぎり ●牛乳
8 木		牛肉のオイスターソテー ★●ばんさんすう モロヘイヤスープ	牛肉、人参、玉ねぎ、ピーマン ハム、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 モロヘイヤ、豆腐	マカロニきなこ ●牛乳
9 金	シーツ交換	ツナ寿司 なすのそぼろあん 味噌汁	ツナ、きゅうり、大葉、のり 鶏ミンチ、なす、いんげん 大根、玉ねぎ、わかめ	●★コーンフレーク クッキー ●牛乳
10 土	家庭の日	★親子丼 おかか和え 味噌汁	鶏肉、卵、玉ねぎ、かまぼこ、ねぎ ほうれん草、白菜、人参 油揚げ、えのき	★ホットケーキ ●牛乳
11 日	山の日			
12 月	振替休日			
13 火	ファミリーウィーク	パン・ゼリー・スープ	パン・ゼリー・スープ	せんべい ●牛乳
14 水		パン・チーズ・スープ	パン・チーズ・スープ	せんべい ●牛乳
15 木		パン・ゼリー・スープ	パン・ゼリー・スープ	せんべい ●牛乳
16 金		パン・フルーツ・牛乳	パン・フルーツ・牛乳	せんべい お茶
# 土		ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ	合い挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、スパゲティ ブロッコリー、コーン、きゅうり フルーツ	★たこせん チューペット ●牛乳
# 日	お休み			

- ・献立内容は仕入れ等の状況により、変更する場合がございます
- ・お子さんが欠席される場合は、必ず園に連絡を入れてください



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
19 月		ピビンバ ★●揚げしゅうまい 中華スープ	牛肉、ほうれん草、もやし、人参、切り干し大根 海老焼売 豆腐、わかめ、コーン	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
20 火		★冷やし中華 平天と野菜の煮物 フルーツ	焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵、中華麺 平天、大根、人参、じゃがいも、蒟蒻、いんげん フルーツ	フライドポテト ●牛乳
21 水		鶏肉の胡麻風味焼き 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉 ミニトマト 切り干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
22 木		鱈のカレー揚げ 大豆サラダ 味噌汁 フルーツ	鱈 ちりめんじゃこ、大豆、きゅうり、キャベツ、人参 しめじ、わかめ、ほうれん草 フルーツ	みたらし団子 (乳児マカロニ) ●牛乳
23 金	シーツ交換	わかめご飯 豚肉のしぐれ煮 ポン酢和え 味噌汁	わかめ 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん 小松菜、白菜、人参 えのき、麩、ねぎ	中華おこわ ●牛乳
24 土	家庭の日	チャーハン 中華風酢の物 わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、小松菜 かにかまぼこ、きゅうり、もやし、人参 わかめ、豆腐、ねぎ	五平餅 チューペット ●牛乳
25 日	お休み			
26 月	習字 避難訓練	★鯛の塩焼きタルタルソース カニカマサラダ コンソメスープ	鯛、卵、タルタルソース ブロッコリー かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、えのき	黒糖蒸しパン ●牛乳
27 火	お誕生会	●夏野菜カレー キャベツとりんごのサラダ ●キャンディチーズ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、トマト、なす、 キャベツ、きゅうり、レーズン、りんご /ゴーヤ、ルウ キャンディチーズ	●★パースディ ケーキ ●牛乳
28 水		豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁	豚肉、人参、玉ねぎ かにかまぼこ、きゅうり、人参、春雨 なす、油揚げ、ねぎ	●シュガートースト ●牛乳
29 木		●三色丼 酢の物 味噌汁	鶏ミンチ、卵、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 わかめ、豆腐、ねぎ	●★パームクーヘン ●牛乳
30 金		中華風ローストチキン ●★マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉 プチトマト ハム、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ わかめ、しめじ、ほうれん草	フルーツゼリー クラッカー ●牛乳
31 土		冷やしうどん おかか和え 天ぷら フルーツ	油揚げ、わかめ、かまぼこ、ねぎ、うどん 小松菜、白菜、人参 鶏ささみ、かぼちゃ フルーツ	★韓国海苔巻き ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素(3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	603	22.6	16.8	225	1.8	0.32	0.36	20	—	1.8未満
平均	605	23.3	18.2	247	2	0.3	0.43	21	3.3	1.7