

8月献立【完了食12~18ヶ月】 実習保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】	【黄色の食材】	【緑の食材】
				(血や肉になる食品)	(働く力になる食品)	(体の調子を整える食品)
3 (月)	ごはん (軟飯)	かぼちゃとインゲン煮 コールスロー 肉団子汁 フルーツ	熱量 410Kcal 蛋白 16.2g 脂質 13.8g 塩分 21.9g	豚肉 たまご みそ 油揚げ	米	インゲン かぼちゃ コーン キャベツ
4 (火)	ごはん (軟飯)	鶏肉の照り焼き マカロニソテー 玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 フルーツ	熱量 277Kcal 蛋白 14.6g 脂質 7.1g 塩分 1.1g	鶏肉 みそ	米 マカロニ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン
5 (水)	ごはん (軟飯)	茄子と豚肉の味噌炒め きゅうりの塩もみ 洋風かき玉汁 フルーツ	熱量 458Kcal 蛋白 19.6g 脂質 11.1g 塩分 1.5g	豚肉 たまご みそ	米	きゅうり なす
6 (木)	ごはん (軟飯)	ぶりの照り焼き じゃがいもきんぴら 野菜スープ フルーツ	熱量 537Kcal 蛋白 23.9g 脂質 19.7g 塩分 2.2g	ぶり みそ	米 じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ
7 (金)	ごはん (軟飯)	チキン生姜焼き 細切り大根の胡麻和え わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 18.5g 脂質 12.5g 塩分 1.8g	鶏肉 みそ わかめ	米 ごま	人参 大根 玉ねぎ
10 (月)	ごはん (軟飯)	里芋とごんにゃくのそぼろ煮 トマト 豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 462Kcal 蛋白 17.3g 脂質 15.9g 塩分 1.6g	豚肉 みそ 豆腐	米 さといも でんぶん	ごんにゃく トマト
11 (火)	ごはん (軟飯)	パンクインシチュー 春雨サラダ キャベツともやしのスープ フルーツ	熱量 534Kcal 蛋白 18.2g 脂質 16.0g 塩分 1.2g	牛乳 鶏肉 ハム	米 じゃがいも 春雨	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし
12 (水)	ごはん (軟飯)	白身魚のパン粉焼き キャベツの胡麻和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 467Kcal 蛋白 22.3g 脂質 13.1g 塩分 1.5g	白身魚 みそ 豆腐	米 小麦粉 パン粉	玉ねぎ キャベツ
13 (木)	ごはん (軟飯)	豚肉のケチャップ煮 スパゲティソテー コーンスープ フルーツ	熱量 455Kcal 蛋白 20.7g 脂質 11.9g 塩分 1.3g	豚肉	米 じゃがいも スパゲティ	玉ねぎ キャベツ 人参
14 (金)	ごはん (軟飯)	鶏肉の胡麻みそ焼 湯とおしキャベツ わかめともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 366Kcal 蛋白 16.6g 脂質 9.1g 塩分 1.2g	鶏肉 みそ わかめ 生揚げ	米 じゃがいも でんぶん	たまねぎ もやし 人参 キャベツ
17 (月)	ごはん (軟飯)	野菜カレー 人参といんげんのサラダ 春雨スープ フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.9g	豚肉	米 じゃがいも 小麦粉 春雨	玉ねぎ さやいんげん 人参
18 (火)	ごはん (軟飯)	八宝菜 炒り卵 豚汁 フルーツ	熱量 456Kcal 蛋白 15.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g	豚肉 たまご みそ ごま	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ
19 (水)	ごはん (軟飯)	肉じゃが ほうれん草のソテー キャベツと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 503Kcal 蛋白 20.7g 脂質 17.3g 塩分 2.0g	牛肉 みそ	米 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ キャベツ 人参 ほうれん草
20 (木)	ごはん (軟飯)	生揚げとごぼうの炒め煮 おやき もやしとチンゲン菜のスープ フルーツ	熱量 514Kcal 蛋白 23.3g 脂質 16.9g 塩分 1.3g	豚肉 生揚げ	米 小麦粉	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ もやし ごぼう
21 (金)	ごはん (軟飯)	ミニトローフ 湯とおしキャベツ 茄子の味噌汁 フルーツ	熱量 438Kcal 蛋白 20.5g 脂質 13.9g 塩分 1.4g	豚肉 豆腐 たまご	米 じゃがいも 小麦粉	人参 キャベツ 玉ねぎ グリーンピース 茄子
24 (月)	ごはん (軟飯)	切り干し大根煮 さつまあげの煮つけ オクラとえのきのすまし汁 フルーツ	熱量 495Kcal 蛋白 23.9g 脂質 17.8g 塩分 1.7g	豚肉 さつま揚げ	米 でんぶん 小麦粉	切り干し大根 玉ねぎ 人参 オクラ えのき
25 (火)	ごはん (軟飯)	タンドリーチキン マッシュポテト 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ	熱量 436Kcal 蛋白 19.3g 脂質 8.9g 塩分 1.8g	鶏肉 みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草
26 (水)	ごはん (軟飯)	豚肉と生揚げのトマト煮 洋風おやき 野菜スープ フルーツ	熱量 525Kcal 蛋白 20.0g 脂質 18.1g 塩分 1.8g	豚肉 生揚げ	米 小麦粉	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ
27 (木)	ごはん (軟飯)	白身魚のムニエル キャベツときゅうりの塩もみ わかめとえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 21.0g 脂質 16.1g 塩分 2.5g	白身魚 わかめ みそ	米 小麦粉	きゅうり キャベツ えのき
28 (金)	ごはん (軟飯)	豚肉のみそ焼き ほうれん草のお浸し キャベツと人参のスープ フルーツ	熱量 436Kcal 蛋白 18.9g 脂質 11.6g 塩分 1.3g	豚肉 削り節 みそ	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草
31 (月)	ごはん (軟飯)	チキン生姜焼き 温キャベツ 春雨スープ フルーツ	熱量 420Kcal 蛋白 19.9g 脂質 11.6g 塩分 1.5g	鶏肉	米 春雨	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参

