

8月献立【完了食】 実習保育園

|        | 【主食】   | 【副食】  | 【栄養量】  | 【赤の食材】<br>(血や肉になる食品)        | 【黄色の食材】<br>(働く力になる食品)     | 【緑の食材】<br>(体の調子を整える食品)              |
|--------|--|---|--|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------------|
| 1 (月)  | ごはん<br>(軟飯)  | ハンバーグシチュー<br>フレンチサラダ<br>わかめスープ<br>フルーツ            | 熱量 534Kcal<br>蛋白 18.2g<br>脂質 16.0g<br>塩分 1.2g  | 鶏肉                          | 米<br>小麦粉                  | かぼちゃ きゅうり<br>玉ねぎ みかん缶<br>人参<br>キャベツ |
| 2 (火)  | ごはん<br>(軟飯)  | 鶏肉の照り焼き<br>マカロニソテー<br>青菜と玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ          | 熱量 277Kcal<br>蛋白 14.6g<br>脂質 7.1g<br>塩分 1.1g   | 鶏肉<br>みそ                    | 米<br>さとう<br>マカロニ          | 玉ねぎ<br>ピーマン<br>小松菜                  |
| 3 (水)  | ごはん<br>(軟飯)  | 茄子と豚肉のみそ炒め<br>ほうれん草のゴマ和え<br>洋風かき玉汁<br>フルーツ        | 熱量 458Kcal<br>蛋白 19.6g<br>脂質 11.1g<br>塩分 1.5g  | 豚肉<br>わかめ<br>卵<br>みそ        | 米<br>さとう<br>こま            | 茄子<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>人参<br>キャベツ    |
| 4 (木)  | わかめ<br>ごはん   | 里芋と蒟蒻のそぼろ煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>フルーツ    | 熱量 462Kcal<br>蛋白 17.3g<br>脂質 15.9g<br>塩分 1.6g  | 豚ひき肉 削り節<br>豆腐<br>わかめ<br>みそ | 米<br>里芋<br>さとう            | 人参<br>蒟蒻<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー           |
| 5 (金)  | ごはん<br>(軟飯)  | 肉じゃが<br>わかめサラダ<br>キャベツともやしの味噌汁<br>フルーツ            | 熱量 366Kcal<br>蛋白 10.3g<br>脂質 17.9g<br>塩分 1.4g  | 豚肉<br>わかめ<br>みそ             | 米<br>さとう<br>じゃがいも         | キャベツ もやし<br>人参<br>白滝<br>玉ねぎ         |
| 6 (土)  | ごはん<br>(軟飯)  | ぶつぐら鶏と鶏そぼろ<br>ほうれん草のゴマ和え<br>野菜ポトフ<br>フルーツ         | 熱量 328Kcal<br>蛋白 17.2g<br>脂質 11.40g<br>塩分 1.6g | ひき肉<br>卵<br>ウィンナー           | 米<br>こま<br>さとう<br>じゃがいも   | ほうれん草<br>人参<br>キャベツ<br>玉ねぎ          |
| 8 (月)  | ごはん<br>(軟飯)  | 野菜カレー<br>ツナそぼろ<br>大根と青菜のスープ<br>フルーツ               | 熱量 507Kcal<br>蛋白 19.5g<br>脂質 18.5g<br>塩分 1.2g  | 豚肉<br>ツナ                    | 米<br>じゃがいも                | 人参<br>玉ねぎ<br>大根<br>小松菜              |
| 9 (火)  | ごはん<br>(軟飯)  | チキンピカタ<br>小松菜と切り干し大根のゴマ和え<br>わかめとえのきのすまし汁<br>フルーツ | 熱量 473Kcal<br>蛋白 20.8g<br>脂質 12.9g<br>塩分 1.6g  | 鶏肉<br>わかめ<br>卵              | 米<br>小麦粉<br>バター<br>さとう    | 小松菜<br>切り干し大根<br>えのき                |
| 10 (水) | ごはん<br>(軟飯)  | 豚肉と白滝の炒め煮<br>ほうれん草のお浸し<br>キャベツとハムのスープ<br>フルーツ     | 熱量 458Kcal<br>蛋白 17.5g<br>脂質 14.7g<br>塩分 1.4g  | 豚肉<br>ハム<br>削り節             | 米<br>さとう                  | ほうれん草 人参<br>白滝<br>キャベツ<br>玉ねぎ       |
| 11 (木) |  |   |  |                             |                           |                                     |
| 12 (金) | ごはん<br>(軟飯)  | すき焼風煮<br>マッシュポテト<br>キャベツと玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ          | 熱量 421Kcal<br>蛋白 16.8g<br>脂質 11.5g<br>塩分 1.3g  | 牛肉<br>焼き豆腐<br>みそ            | 米<br>さとう<br>じゃがいも         | 人参<br>白滝<br>玉ねぎ<br>キャベツ             |
| 13 (土) | ごはん<br>(軟飯)  | 魚<br>おひきいも<br>豚汁<br>フルーツ                          | 熱量 293Kcal<br>蛋白 15.5g<br>脂質 7.8g<br>塩分 1.0g   | 魚<br>豚肉<br>厚揚げ<br>みそ        | 米<br>じゃがいも                | 人参<br>玉ねぎ<br>大根<br>こんにゃく            |
| 15 (月) | ごはん<br>(軟飯)  | 大豆のシチュー<br>ウィンナー<br>茄子と玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ            | 熱量 527Kcal<br>蛋白 17.5g<br>脂質 15.5g<br>塩分 1.7g  | 鶏肉<br>大豆<br>ウィンナー<br>みそ     | 米<br>じゃがいも                | 玉ねぎ<br>人参<br>茄子                     |
| 16 (火) | ごはん<br>(軟飯)  | ニョッキのトマトソース<br>トルティーヤ<br>オニオンスープ<br>フルーツ          | 熱量 482Kcal<br>蛋白 23.0g<br>脂質 14.6g<br>塩分 1.9g  | 豚ひき肉<br>卵                   | 米<br>ニョッキ                 | 玉ねぎ<br>ピーマン<br>トマト<br>人参<br>玉ねぎ     |
| 17 (水) | チャーハン  | 鶏肉のゴマみそ焼き<br>湯通しキャベツ<br>小松菜とえのきのすまし汁<br>フルーツ      | 熱量 366Kcal<br>蛋白 16.6g<br>脂質 9.1g<br>塩分 1.2g   | 鶏肉<br>みそ                    | 米<br>さとう<br>こま            | キャベツ<br>小松菜<br>えのき<br>人参            |
| 18 (木) | ごはん<br>(軟飯)  | 豚肉のゲテチャップ煮<br>スパゲティソテー<br>キャベツともやしのスープ<br>フルーツ    | 熱量 455Kcal<br>蛋白 20.7g<br>脂質 11.9g<br>塩分 1.3g  | 豚肉                          | 米<br>でんぷん<br>スパゲティ        | キャベツ 玉ねぎ<br>ピーマン<br>もやし<br>いんげん     |
| 19 (金) | ごはん<br>(軟飯)  | タンダーチキン<br>マッシュポテト<br>野菜スープ<br>フルーツ               | 熱量 436Kcal<br>蛋白 19.3g<br>脂質 9.8g<br>塩分 1.8g   | 鶏肉                          | 米<br>じゃがいも<br>でんぷん        | 人参<br>キャベツ<br>もやし<br>コーン<br>玉ねぎ     |
| 20 (土) | ごはん<br>(軟飯)  | 豚肉のしょうが焼き<br>ほうれん草のバター炒め<br>臭たくさん味噌汁<br>フルーツ      | 熱量 479Kcal<br>蛋白 18.9g<br>脂質 19.5g<br>塩分 1.8g  | 豚肉<br>ベーコン                  | 米<br>じゃがいも<br>バター         | 生姜 大根<br>コーン<br>ほうれん草<br>人参         |
| 22 (月) | ごはん<br>(軟飯)  | チキンカレー<br>春雨サラダ<br>コーンスープ<br>フルーツ                 | 熱量 503Kcal<br>蛋白 21.1g<br>脂質 16.1g<br>塩分 1.7g  | 鶏肉<br>ハム                    | 米<br>春雨<br>じゃがいも          | コーン<br>人参<br>玉ねぎ<br>きゅうり            |
| 23 (火) | ごはん<br>(軟飯)  | 凍り豆腐とキャベツの味噌炒め<br>マカロニソテー<br>わかめと人参のすまし汁<br>フルーツ  | 熱量 420Kcal<br>蛋白 17.5g<br>脂質 10.4g<br>塩分 1.4g  | ひき肉<br>凍り豆腐<br>わかめ<br>みそ    | 米<br>さとう<br>でんぷん<br>マカロニ  | 人参<br>キャベツ<br>ピーマン<br>玉ねぎ           |
| 24 (水) | しらす<br>ごはん   | 豚肉とピーマンの炒め物<br>きゅうりの塩もみ<br>オクラとえのきのすまし汁<br>フルーツ   | 熱量 491Kcal<br>蛋白 18.5g<br>脂質 17.5g<br>塩分 1.3g  | 豚肉<br>卵                     | 米<br>ピーマン                 | 人参<br>もやし<br>オクラ<br>えのき             |
| 25 (木) | ごはん<br>(軟飯)  | ホークビーンズ<br>わかめサラダ<br>ぞうめん汁<br>フルーツ                | 熱量 525Kcal<br>蛋白 20.6g<br>脂質 18.3g<br>塩分 1.5g  | 豚肉<br>大豆<br>わかめ             | 米<br>じゃがいも<br>ぞうめん        | 人参<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり           |
| 26 (金) | ごはん<br>(軟飯)  | 変わりオムレツ<br>ツナそぼろ<br>ほうれん草の味噌汁<br>フルーツ             | 熱量 328Kcal<br>蛋白 15.0g<br>脂質 18.6g<br>塩分 1.7g  | ツナ<br>卵<br>みそ               | 米                         | ほうれん草<br>人参<br>玉ねぎ                  |
| 27 (土) | ごはん<br>(軟飯)  | ハンバーグ<br>もやしとほうれん草のナムル<br>玉ねぎとじゃがいもの味噌汁<br>フルーツ   | 熱量 408Kcal<br>蛋白 21.1g<br>脂質 16.1g<br>塩分 1.7g  | 合い挽き肉<br>卵                  | 米<br>パン粉<br>じゃがいも         | もやし<br>ほうれん草<br>玉ねぎ                 |
| 29 (月) | ごはん<br>(軟飯)  | クリームシチュー<br>中華サラダ<br>春雨スープ<br>フルーツ                | 熱量 527Kcal<br>蛋白 17.5g<br>脂質 15.5g<br>塩分 1.7g  | 豚肉<br>ハム                    | 米<br>春雨<br>こま<br>じゃがいも    | 人参<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ           |
| 30 (火) | 炊き込み<br>ごはん  | 魚<br>ポテトサラダ<br>鮭とわかめの味噌汁<br>フルーツ                  | 熱量 308Kcal<br>蛋白 17.1g<br>脂質 10.6g<br>塩分 1.5g  | 魚<br>ハム<br>わかめ              | 米<br>じゃがいも<br>鮭           | きゅうり<br>もやし<br>玉ねぎ                  |
| 31 (水) | ごはん<br>(軟飯)  | 八宝菜<br>マカロニサラダ<br>じゃがいもと玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ           | 熱量 420Kcal<br>蛋白 17.9g<br>脂質 11.2g<br>塩分 1.8g  | 豚肉<br>なると                   | 米<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>小麦粉 | 人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>たけのこ<br>もやし    |

美味しい夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜には暑い夏を乗り越えるための栄養素がたくさん含まれています。

今が旬の夏野菜を食べて元気に夏を乗り越えましょう！

※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

