

2018年8月

あひる組（2歳児クラス）

献立表

みたか小鳥の森保育園

日	曜	午前食	午後食	材料（午前食と午後食）			日	曜	午前食	午後食	材料（午前食と午後食）		
				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					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
1	水	ご飯 かじきのカレー風味焼き 酢のもの みそ汁	フレンチトースト かぶのスープ りんご 牛乳	食パン、米、さつまいも、砂糖、片栗粉、揚げ油	牛乳、かじき、卵、淡色みそ、バター	りんご、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、生わかめ、しめじ、青菜	17	金	ご飯 鮭のコーンクリーム焼 オクラのおかかあえ みそ汁	ジャムサンドパン ミネストラスープ すいか 牛乳	食パン、さつまいも、米、マカロニ、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色みそ、かつお節	すいか、たまねぎ、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、オクラ、トマトピューレ、いちごジャム、カットわかめ
2	木	夏野菜カレー ブロッコリー	ごま汁うどん バナナ 牛乳	米、干しうどん、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、なす、ホールトマト缶詰、きゅうり、しいたけ	18	土	ハヤシライス 粉ふきいも 牛乳	ロールパン コーンチャウダー バナナ 牛乳	じゃがいも、米、ロールパン、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、バナナ、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、ほうれんそう、しょうが
3	金	ご飯 鮭のコーンクリーム焼 オクラのおかかあえ みそ汁	ジャムサンドパン ミネストラスープ すいか 牛乳	食パン、さつまいも、米、マカロニ、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色みそ、かつお節	すいか、たまねぎ、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、オクラ、トマトピューレ、いちごジャム、カットわかめ	20	月	マーボー豆腐丼 かぼちゃ煮	肉みそうどん バナナ 牛乳	米、干しうどん、片栗粉、砂糖、炒め油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、しいたけ、しょうが
4	土	ハヤシライス 粉ふきいも 牛乳	ロールパン コーンチャウダー バナナ 牛乳	じゃがいも、米、ロールパン、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、バナナ、にんじん、クリームコーン缶、しめじ、ほうれんそう、しょうが	21	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き ごぼうサラダ すまし汁	ヨーグルトケーキ キャベツのスープ りんご 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、焼き油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、卵、バター、米みそ	りんご、にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、生わかめ、しめじ、コーン缶
6	月	マーボー豆腐丼 かぼちゃ煮	肉みそうどん バナナ 牛乳	米、干しうどん、片栗粉、砂糖、炒め油、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、しいたけ、しょうが	22	水	ご飯 煮魚 小松菜ごま和え みそ汁	トマトスパゲティ りんご 牛乳	スパゲティ、米、さつまいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、かれい、ベーコン、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	りんご、にんじん、ごまつな、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマトピューレ
7	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き ごぼうサラダ すまし汁	ヨーグルトケーキ キャベツのスープ りんご 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、焼き油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、卵、バター、米みそ	りんご、にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、生わかめ、しめじ、コーン缶	23	木	スパゲティミートソース 温野菜の甘酢和え	ゆかりおにぎり 豚汁 すいか 牛乳	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、淡色みそ	すいか、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、かぶ、だいこん、きゅうり、ピーマン、ごぼう
8	水	ご飯 煮魚 小松菜ごま和え みそ汁	チーズパン トマトスープ りんご 牛乳	卵なしバターロール、米、さつまいも、じゃがいも、砂糖	牛乳、かれい、鶏肉、チーズ、米みそ(赤色辛みそ)、ごま	りんご、にんじん、ごまつな、たまねぎ、かぶ、トマトピューレ、しめじ、ピーマン	24	金	ふりかけご飯 魚のいそべ焼き 切り干し大根煮 みそ汁	やきうどん バナナ 牛乳	米、干しうどん、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、しいたけ、切り干しだいこん、あおのり
9	木	スパゲティミートソース 温野菜の甘酢和え	ゆかりおにぎり 豚汁 すいか 牛乳	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、淡色みそ	すいか、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、かぶ、だいこん、きゅうり、ピーマン、ごぼう	25	土	野菜あんかけご飯 さつまいも煮 牛乳	ロールパン コーン入りスープ バナナ 牛乳	米、ロールパン、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン缶、しめじ、青菜、しょうが
10	金	ふりかけご飯 魚のいそべ焼き 切り干し大根煮 みそ汁	やきうどん バナナ 牛乳	米、干しうどん、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、しいたけ、切り干しだいこん、あおのり	27	月	なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリー	鮭おにぎり みそ汁 りんご 牛乳	ご飯、スパゲティ、炒め油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、さけ(塩)、ベーコン、淡色みそ	りんご、ブロッコリー、なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、ピーマン、しいたけ
13	月	なすとベーコンのスパゲティ ブロッコリー	鮭おにぎり みそ汁 りんご 牛乳	ご飯、スパゲティ、炒め油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、さけ(塩)、ベーコン、淡色みそ	りんご、ブロッコリー、なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、ピーマン、しいたけ	28	火	ご飯 鶏の松風焼き キャベツのコーン煮 みそ汁	スイートポテト マカロニスープ 梨 牛乳	さつまいも、米、じゃがいも、マカロニ(ゆで)、砂糖、パン粉、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)、バター、淡色み	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ、青菜
14	火	ご飯 鶏の松風焼き キャベツのコーン煮 みそ汁	スイートポテト マカロニスープ 梨 牛乳	さつまいも、米、じゃがいも、マカロニ(ゆで)、砂糖、パン粉、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)、バター、淡色み	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ、青菜	29	水	ご飯 魚のカレー風味焼き 酢のもの みそ汁	レーズンロールパン かぶのスープ りんご 牛乳	卵なしバターロール、米、さつまいも、片栗粉、揚げ油、砂糖	牛乳、かじき、鶏肉、淡色みそ	りんご、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、生わかめ、しめじ、青菜、干しぶどう
15	水	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 酢のもの みそ汁	フレンチトースト かぶのスープ りんご 牛乳	食パン、米、さつまいも、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、淡色みそ、バター	りんご、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、生わかめ、しめじ、青菜	30	木	夏野菜カレー ブロッコリー	ごま汁うどん バナナ 牛乳	米、干しうどん、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、なす、ホールトマト缶詰、きゅうり、しいたけ
16	木	夏野菜カレー ツナと大根のサラダ	ごま汁うどん バナナ 牛乳	米、干しうどん、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、ツナ油漬缶、淡色みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、だいこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、しいたけ、ホールコーン	31	金	ご飯 鮭のコーンクリーム焼 オクラのおかかあえ みそ汁	ジャムサンドパン ミネストラスープ すいか 牛乳	食パン、さつまいも、米、マカロニ、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、鶏ひき肉、淡色みそ、かつお節	すいか、たまねぎ、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、オクラ、トマトピューレ、いちごジャム、カットわかめ
1か月の平均栄養量			エネルギー たんぱく質	496 kcal 19.6 g	鉄 カルシウム	1.6mg 199mg	脂質 塩分	13.9g 2.2g	ビタミンC 食物繊維	31mg 4.1g			