



予定献立表

令和元年度
8月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー386 kcal
たんぱく質16.3g 脂質15.7g ナトリウム1.7g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 木	酢豚 ウズラ煮 もやしの酢の物 ちくわの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	豚肉のしょうゆ煮 ほうれん草のだし煮	豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 もやし ハム ちくわ ほうれん草 グレープフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 とうもろこし
2 金	チキンカレー 福神漬 チーズ ポトフ すいか	カレーライス	肉じゃが風煮 鶏肉のコンソメ煮	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 チーズ 福神漬 ウイナー すいか	前 ヤクルト 後 牛乳 ウイナーロール♪
3 土	シューマイ ネパネバサラダ 冷し中華 オレンジ	人参おにぎり	刻みオクラ ミニラーメン	豚肉 玉ねぎ オクラ きゅうり わかめ 中華麺 ハム 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
5 月	豚丼 大根ツナマヨ和え ★えりんぎ炒め えび団子スープ パイン缶	豚丼	豚肉の味噌煮 大根のくたくた煮	豚肉 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ツナ エリンギ エビつみれ 椎茸 パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 カスタードケーキ♪
6 火	タラの唐揚げ きゅうりの酢の物 ニラの味噌汁 キウイフルーツ チェリー缶	ごはん	タラの中華あん 刻みきゅうり和え	タラ いんげん コーン缶 きゅうり カニマ わかめ ニラ 玉子 豆腐 キウイ チェリー缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 せんべい
7 水	ラウトイユスパケティ ブロッコリーサラダ ふわふわスープ メロン	ジャムサンド	野菜のくたくた煮 くたくたパスタ	ベーコン 玉ねぎ 人参 なす スッキニ ブロッコリー トマト ジャガイモ 玉子 メロン	前 牛乳 後 アイスクリーム
8 木	トトロ納豆 すき昆布煮 人参シリシリ ★石狩鍋風汁 グレープフルーツ	納豆ごはん	刻み納豆 鮭の味噌煮	鮭 納豆 長芋 すき昆布 鶏肉 人参 ツナ 大根 グレープフルーツ	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト
9 金	ポークカレー 福神漬 チーズ カニ玉風スープ すいか	カレーライス	肉じゃが風煮 玉ねぎの甘煮	豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 福神漬 チーズ カニマ 玉子 すいか	前 ヤクルト 後 牛乳 とうもろこし
10 土	 お弁当の日 	チャーハン	豆腐のだし煮 じゃがいもマッシュ	玉子 ジャガイモ 人参 豆腐 キャベツ きゅうり パナナ なた	前 牛乳 後 チーズ おかし
12 月	 山の日振替休日 				
13 火	肉団子 おひたし ピーマン炒め ニラ玉汁 ぶどう	お盆	ほうれん草のだし煮 豆腐のだし煮	肉団子 ほうれん草 ピーマン ちくわ ニラ 玉子 豆腐 ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 おかし
14 水	鶏肉ケチャップ煮 温サラダ 中華スープ すいか	お盆	鶏肉のトマト煮 刻みサラダ	鶏肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー カリフラワー 人参 玉子 すいか	前 牛乳 後 アイスクリーム
15 木	かぼちゃコロッケ 生野菜 マカロニスープ パイン缶	お盆	くたくたパスタ かぼちゃマッシュ	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり ベーコン マカロニ 人参 玉ねぎ パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
16 金	ほうれん草カレー 福神漬 もずくスープ メロン	お盆	肉じゃが風煮 鶏肉のコンソメ煮	豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ほうれん草 福神漬 鶏肉 もずく メロン	前 ヤクルト 後 マミー せんべい
17 土	ぎょうざ 大根サラダ 冷しうどん みかん缶	チャーハン	ミニうどん 大根のだし煮	ぎょうざ 大根 人参 きゅうり うどん なた みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
19 月	クリームコロッケ トマト 切干サラダ モロヘイヤスープ すいか	ごはん	ツナのきゅうり和え 刻みモロヘイヤ	クリームコロッケ トマト ツナ 切干大根 モロヘイヤ しらす すいか	前 牛乳 後 牛乳 ハムサンド♪
20 火	鮭のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物 ふのりの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	鮭のだし煮 刻み春雨サラダ	鮭 しめじ ピーマン 玉ねぎ 春雨 人参 きゅうり ふのり キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 アイスクリーム
21 水	ひじきハンバーグ マカロニサラダ トマト わかめえのきスープ オレンジ	黒糖ロール	ミニハンバーグ くたくたパスタ	ひじき 豚肉 牛肉 マカロニ ハム 人参 トマト 鶏肉 玉ねぎ ワカメ オレンジ	前 牛乳 後 ヨーグルト
22 木	【誕生会】チキンナゲット 三色サラダ 枝豆 大根スープ とうもろこしかき揚げ ゼリー	鯛飯風ごはん	やわらか鶏つくね 大根のだし煮	鶏肉 豆腐 大根 人参 きゅうり 枝豆 豚肉 とうもろこし ゼリー	前 牛乳 後 りんごJ ロールケーキ
23 金	ウイナーカレー 福神漬 三色ピクルス ワタンスープ メロン	カレーライス	肉じゃが風煮 人参の甘煮	豚肉 ウイナー じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 大根 鶏肉 メロン	前 ヤクルト 後 牛乳 フレンチトースト♪
24 土	オクラの肉巻 春雨ピーナツ 味噌ラーメン パイナップル	あずきごはん	刻みオクラ ミニラーメン	オクラ 豚肉 春雨 人参 きゅうり 中華麺 玉ねぎ パイナップル	前 牛乳 後 チーズ おかし
26 月	★麻婆白菜 もやしのナムル 厚揚げの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	とろとろ白菜煮 豆腐の中華あん	白菜 豚肉 もやし 人参 ほうれん草 厚揚げ ごぼう キウイフルーツ	前 牛乳 後 オレンジJ クリームコンフェ♪
27 火	白身魚の香草揚げ 生野菜 じゃがいも汁 とうもろこし すいか	ごはん	魚のしょうゆ煮 じゃがいもマッシュ	メルルーサ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 玉子 じゃがいも とうもろこし すいか	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クッキー
28 水	チリコンカン ミートボール エビサラダ 野菜スープ メロン	チーズサンド	大豆と野菜のトマト煮 刻みサラダ	豚肉 大豆 人参 玉ねぎ ミートボール キュウリ エビ キャベツ ベーコン メロン	前 牛乳 後 牛乳 おにぎり
29 木	野菜の一口揚げ きゅうり中華漬 グレフル ★豚肉と茄子の味噌汁 インゲンごま和え	ごはん	やわらか鶏つくね 茄子のトトロ煮	鶏肉 ひじき 人参 きゅうり 豚肉 なす いんげん グレープフルーツ	前 牛乳 後 アイスクリーム
30 金	トマトカレー 福神漬 たっぷりコーンスープ プリン	カレーライス	肉じゃが風煮 あつさりコーンスープ	豚肉 トマト じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 コーン缶 鶏肉 プリン	前 ヤクルト 後 牛乳 あんクリームパン
31 土	ハムカツ グリーンサラダ 玉子うどん オレンジ	しらすおにぎり	ミニうどん 刻みサラダ	角ハム ねぎ レタス キャベツ 鶏肉 うどん 玉子 人参 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし