



令和2年度
8月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-377kcal
たんぱく質15.5g 脂質16.3g 食塩1.3g
(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 土	シューマイ トマトサラダ 中華そば キウイフルーツ	鮭おにぎり	トマト甘煮 豚肉やわらか煮	シューマイ トマト サラダ菜 卵 中華麺 豚肉 ほうれん草 ナルト キウイ	前 牛乳 後 チーズ おかし
3 月	鶏とコーンの団子蒸し ツナマヨ和え ちくわの味噌汁 洋梨缶	ごはん	鶏肉トトロ煮 大根ツナ和え	鶏ひき肉 コーン 大根 ツナ 人参 きゅうり ちくわ ほうれん草 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
4 火	サバゴマフライ ナムル スンドゥブ オレンジ	ごはん	人参だし煮 中華豆腐	サバ もやし ほうれん草 人参 豆腐 豚ひき肉 卵 ニラ オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ハムチーズケーキ♪
5 水	ナポリタン 生野菜 ハタコ ポトフ 黄桃缶	ジャムサンド	くたくたパスタ じゃがいもマッシュ	スパゲッティ ハム たまねぎ レタス きゅうり コーン 人参 黄桃缶	前 牛乳 後 ゼリー
6 木	ピーマン肉詰め 豆腐サラダ じゃがいも汁 パイナップル	ごはん	肉じゃが風 豆腐トマト和え	ピーマン 豚ひき肉 豆腐 レタス 卵 きゅうり トマト 玉ねぎ パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 たい焼き
7 金	ビーフカレー 福神漬け モロヘイヤスープ メロン	カレーライス	シチュウ風 しらす玉ねぎ煮	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬け モロヘイヤ 卵 しらす メロン	前 ヤクルト 後 牛乳 ドーナツ♪
8 土	肉豆腐 きゅうり中華漬け ★ねばねば冷やしうどん ぶどう	のりおにぎり	トトロ肉豆腐 くたくたうどん	豚肉 豆腐 きゅうり うどん 納豆 ワカメ オクラ ぶどう	前 牛乳 後 チーズ おかし
10 月	山の日				
11 火	牛肉コロッケ キャベツササミサラダ 厚揚げ味噌汁 みかん缶	ごはん	キャベツササミ和え 小松菜だし煮	コロッケ キャベツ ささみ ごぼう 厚揚げ 小松菜 みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 とうもろこし♪
12 水	はんぺんチーズ焼き レタスゴマ酢和え 大根味噌汁 オレンジ	おにぎり	レタススープ煮 大根みそ煮	はんぺん チーズ レタス 水菜 ちくわ 大根 人参 油揚げ オレンジ	前 牛乳 後 カルピスボンチ
13 木	ギョーザ ズッキーニ炒め しめじ味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	ズッキーニだし煮 中華豆腐	ギョーザ ズッキーニ ベーコン しめじ 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 マミー ホットケーキ♪
14 金	ウインナーカレー 福神漬け 玉子スープ メロン	カレーライス	肉じゃが風 ほうれん草スープ煮	ウインナー 豚肉 人参 玉ねぎ メロン じゃがいも 福神漬け 卵 ほうれん草	前 ヤクルト 後 麦茶 せんべい
15 土	メンチカツ 大根サラダ そうめん汁 パイン缶	ゆかりおにぎり	大根甘煮 そうめん汁	メンチカツ 大根 人参 きゅうり そうめん のり パイン缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
17 月	鶏肉甘酢あん 春雨サラダ ワカメゴマスープ オレンジ	ごはん	鶏肉トトロ煮 玉ねぎワカメ和え	鶏肉 玉ねぎ ピーマン 春雨 きゅうり ワカメ 人参 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 アイス
18 火	鮭南蛮漬け トマト和風サラダ 豚キャベツ汁 ぶどう	ごはん	鮭煮つけ トマト甘煮	鮭 人参 玉ねぎ トマト 卵 豚肉 キャベツ コーン ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュクリーム
19 水	枝豆ミートローフ ブロッコリーサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	スティックパン	やわらかミートローフ ブロッコリー甘煮	枝豆 玉ねぎ 合い挽き肉 ブロッコリー トマト ベーコン キャベツ グレープフルーツ	前 牛乳 後 プリン
20 木	【誕生会】ヒレカツ 焼きウモロコシ ミトマカロニ サラダ ムス ふわふわスープ	五目ごはん	豚肉トトロ煮 マカロニスープ煮	豚肉 とうもろこし マカロニ きゅうり レタス ムス じゃがいも 卵	前 牛乳 後 リンゴジュース ロールケーキ
21 金	チキンカレー 福神漬け エビ団子スープ スイカ	カレーライス	鶏肉いもだし煮 人参甘煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬け エビ団子 しいたけ スイカ	前 ヤクルト 後 牛乳 せんべい
22 土	お弁当交流デー	チャーハン	野菜スープ煮 豆腐だし煮	卵 じゃがいも レタス トマト きゅうり 豆腐 ナルト バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
24 月	豆腐ステーキ トマト かぼちゃフライ 大根スープ メロン	ごはん	豆腐トマト煮 かぼちゃマッシュ	豆腐 豚ひき肉 えのき トマト かぼちゃ 大根 人参 メロン	前 牛乳 後 牛乳 ワッフル♪
25 火	たらけチャップあんかけ 冷奴 パイン キャベツ味噌汁 インゲン油揚げ煮	ごはん	たらだし煮 キャベツ甘煮	たら 人参 玉ねぎ 豆腐 パイナップル キャベツ インゲン 油揚げ しめじ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ビザトースト♪
26 水	カルボナーラ 三色ピクルス ワカメエノキスープ オレンジ	ロールパン	パスタスープ煮 三色野菜煮	スパゲッティ ベーコン ピーマン 大根 人参 きゅうり ワカメ えのき オレンジ	前 牛乳 後 アイス
27 木	カルシウム納豆 ひじき煮 切り干しサラダ なめこ汁 グレープフルーツ	納豆ごはん	トトロ納豆 ひじき煮	納豆 しらす ひじき 豚肉 切干大根 きゅうり なめこ 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 とうもろこし♪
28 金	ホタテカレー 福神漬け 肉団子スープ スイカ	カレーライス	シチュウ風 キャベツスープ煮	ホタテ 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬け 豚肉 スイカ	前 ヤクルト 後 ★シュワシュワゼリー♪
29 土	春巻き もやし酢の物 冷やし中華 キウイフルーツ	ゴマおにぎり	人参スープ煮 きゅうりだし煮	春巻き もやし 人参 ハム きゅうり 卵 中華麺 キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
31 月	生姜焼き 生野菜 ピーマンきんぴら ワカメ汁 ぶどう	ごはん	豚肉トトロ煮 ピーマンだし煮	豚肉 キャベツ きゅうり ピーマン ワカメ 豆腐 ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 ポテト♪