



予定献立表

すぎのこ保育園

平成29年8月

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 火	鮭フライ チキンサラダ たっぷりコーンスープ スイカ	ふりかけごはん	煮魚ほぐし 人参、小松菜だし煮	鮭 鶏肉 レタス きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ 小松菜 スイカ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 とと焼き
2 水	ポークチャップ ブロッコリーサラダ 中華スープ パイン缶	おにぎり	豚肉トマトやわらか煮 ほうれん草豆腐和え	豚肉 玉ねぎ ブロッコリー トマト 鶏肉 人参 豆腐 ほうれん草 パイン缶	前 牛乳 後 麦茶 どうもろこし
3 木	麻婆豆腐 春雨の酢の物 ワカメ玉子スープ オレンジ	しらすごはん	中華豆腐 春雨きゅうり刻み	豆腐 豚挽肉 人参 春雨 きゅうり ハム 卵 ワカメ オレンジ	前 牛乳 後 プリン
4 金	エッグカレー コロコロサラダ 福神漬 野菜スープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風 さつまも甘煮	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも さつまいも きゅうり ベーコン 白菜 パナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 ミニドック
5 土	はんぺんチーズ焼き 水菜サラダ じゃじゃ麺 キウイフルーツ	さけおにぎり	水菜だし煮 やわらかじゃじゃ麺	はんぺん チーズ 水菜 コーン缶 豚挽肉 なたと キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
7 月	バラ焼き ミモザサラダ 大根の味噌汁 グレープフルーツ	のりたまごはん	牛肉トロ口煮 きゅうりトマト煮	牛肉 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 大根 人参 油揚げ グレープフルーツ	前 牛乳 後 カルピスポンチ ♪
8 火	タラの唐揚げ ひじきサラダ 冷奴 長芋すいとん みかん缶	ふりかけごはん	タラだし煮 人参豆腐和え	タラ 人参 インゲン コーン缶 ひじき ごぼう ツナ缶 豆腐 鶏肉 しめじ みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 たい焼き
9 水	ミートソースパゲッティー 三色温野菜 白菜ベーコンスープ メロン	スティックパン	ミートソース刻み カリフラワースープ煮	ミートソース スパゲッティー ブロッコリー カリフラワー 人参 ベーコン 白菜 メロン	前 牛乳 後 ミルメーク シュークリーム
10 木	オクラ納豆 ポテオムツ インゲンごま和え ちくわの味噌汁 キウイフルーツ	納豆ごはん	オクラ納豆 じゃがいもマッシュ	オクラ 納豆 じゃがいも 卵 インゲン ちくわ ほうれん草 油揚げ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 カナッペ ♪
11 金	山の日				
12 土	キスフライ 温サラダ ひやむぎ 洋梨缶	のりおにぎり	キャベツ人参甘煮 くたくたひやむぎ	キスフライ キャベツ 人参 ピーマン きゅうり ハム ひやむぎ 洋梨缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
14 月	ぎょうざ キャベツササミサラダ 煮豆 厚揚げの味噌汁 パナナ	ふりかけごはん	キャベツささみやわらか煮 小松菜だし煮	ぎょうざ キャベツ ささみ 煮豆 ごぼう 厚揚げ 小松菜 人参 パナナ	前 牛乳 後 マミー ホットケーキ ♪
15 火	肉団子 おひたし ピーマン炒め ニラ玉汁 ぶどう	のりたまごはん	おひたし刻み 肉団子刻み	肉団子 ほうれん草 ピーマン ちくわ ニラ 卵 ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 豆腐ドーナツ ♪
16 水	牛肉ロquette 生野菜 マカロニスープ キウイフルーツ	コーンパン	キャベツきゅうりだし煮 スープマカロニ	牛肉ロquette キャベツ きゅうり 人参 マカロニ キウイフルーツ	前 牛乳 後 カルピス ワッフル ♪
17 木	メンチカツ コーンサラダ ふりかけ しめじの味噌汁 オレンジ	ふりかけごはん	中華豆腐 レタス人参だし煮	メンチカツ レタス きゅうり コーン缶 人参 ふりかけ しめじ 豆腐 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 今川焼
18 金	チキンカレー 福神漬 マカロニサラダ モロヘイヤスープ メロン	カレーライス	シチュー風 マカロニきゅうり和え	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも マカロニ ハム きゅうり 卵 しらす メロン	前 ヤクルト 後 アイスクリーム
19 土	お弁当の日	チャーハン	レタススープ煮 ほうれん草豆腐がけ	ナゲット レタス きゅうり 豆腐 パナナ ハム 卵 なたと ほうれん草	前 牛乳 後 チーズ おかし
21 月	豆腐ステーキ ほうれん草ピーナツ和え えび団子スープ 佃煮 グレープフルーツ	しらすごはん	玉ねぎ人参甘煮 豆腐挽肉トロ口煮	豆腐 豚挽肉 えのき 舞茸 ほうれん草 人参 玉ねぎ えび団子 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 人参ホットケーキ ♪
22 火	タラ野菜あんかけ スッキーニ炒め じゃがいも汁 パイン缶	ふりかけごはん	タラ野菜あん刻み じゃがいも甘煮	タラ 人参 玉ねぎ ピーマン スッキーニ ベーコン じゃがいも 卵 パイン缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ビザトースト ♪
23 水	ミートボール サラスパ ワンタンスープ キウイフルーツ	ジャムサンド	ミートボール刻み チンゲン菜だし煮	豚挽肉 玉ねぎ レタス きゅうり 人参 卵 鶏肉 チンゲン菜 キウイフルーツ	前 牛乳 後 りんごゼリー
24 木	【誕生会】エビフライ ジャーマンポテ セリー コーンスープ ミトマカロニ グリーンサラダ	鶏そぼろごはん	キャベツきゅうりスープ煮 ミトマカロニ刻み	エビ じゃがいも ベーコン キャベツ きゅうり ミートソース マカロニ ピーマン 卵 セリー	前 牛乳 後 スポロン ロールケーキ
25 金	ハヤシライス コールスローサラダ ベーコンスープ 福神漬 パナナ	ハヤシライス	肉じゃが風 温キャベツ刻み	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ハム ベーコン パナナ	前 牛乳 後 キラキラゼリー
26 土	焼きそば 大根酢の物 ワカメゴマスープ オレンジ	さけおにぎり	焼きそば刻み 大根人参だし煮	焼きそば麺 人参 もやし キャベツ ニラ 豚肉 大根 ワカメ 鶏肉 オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
28 月	八宝菜 きゅうりしらすの酢の物 ニラ味噌汁 洋梨缶	八宝丼	白菜中華煮 ワカメしらす和え	人参 白菜 しいたけ ハム 豚肉 きゅうり しらす ワカメ ニラ 豆腐 卵 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 もちもちボール ♪
29 火	★ピーマン肉詰め 大根サラダ えのき変わり味噌汁 ぶどう	のりたまごはん	ピーマン挽肉あん 大根きゅうり甘煮	ピーマン 豚挽肉 大根 人参 きゅうり えのき 玉ねぎ ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 フルーツプリン
30 水	たらこスパゲッティー トマトサラダ ポトフ スイカ	ハムサンド	スパゲッティー刻み トマトじゃがいもマッシュ	たらこ スパゲッティー 玉ねぎ しめじ 人参 トマト サラダ菜 卵 じゃがいも スイカ	前 牛乳 後 牛乳 原宿ドック
31 木	豆腐ハンバーグ ピクルス 玉子スープ バターコーン パナナ	ふりかけごはん	豆腐ハンバーグ刻み ほうれん草コーン和え	豆腐 合挽肉 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり どうもろこし 鶏肉 卵 ほうれん草 パナナ	前 牛乳 後 牛乳 ハムチーズケーキ ♪
1 金	ビーフカレー 福神漬 しめじニラ玉汁 メロン	カレーライス	シチュー風 じゃがいもスープ煮	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 しめじ ニラ 卵 メロン	前 ヤクルト 後 麦茶 どうもろこし

今月の平均カロリー431kcal 平均タンパク質16.5g 平均脂質17.3g (ごはん、パンなどの主食カロリーは含まれておりません。)

