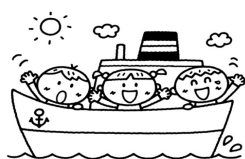




平成29年度 8月予定献立表



日	曜日	献立名	屋 食			おやつ		栄養表示		
			献立名	材 料 名	熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの	献立名	材料名	幼児
1	火	ごはん	胚芽精米				ホットドック	コッパン	①598	①512
25	金	茄子の味噌汁			茄子、玉葱			ウイナー	②22.8	②18.9
		ひじき入りつくね焼き	パン粉	鶏挽肉、木綿豆腐、ひじき	玉葱、生姜		牛乳	油	③18.7	③15.7
		五目豆	こんにゃく、ごま油	大豆水煮缶	人参、ごぼう、ほうれん草、果物			きゃべつ	④2.2	④1.8
2	水	サラダうどん	生うどん、コーン缶、ごま油	ハム	きゅうり、トマト		レーズンクッキー	小麦粉	①527	①434
31	木	オクラのすまし汁			オクラ、葱			マーガリン	②16.7	②14.3
		じゃが芋と豚肉の炒め物	じゃが芋、ごま油	豚もも肉	グリーンピース	果物	牛乳	牛乳	③16.7	③14.2
								干しぶどう	④2.3	④2.0
3	木	ごはん	胚芽精米				揚げミートパイ	餃子の皮	①529	①468
17		かぶのスープ		ベーコン	かぶ、かぶの葉			豚挽肉	②20.0	②18.3
		かじきのオイスターソース焼き		かじき	生姜、にんにく		牛乳	玉葱、油	③14.9	③13.2
		春雨サラダ	コーン缶、春雨、ごま油		枝豆、人参、木耳、果物			カレー粉	④1.8	④1.7
4	金	キャロットパン	キャロットパン		トマト、玉葱		ココアプリン	純ココア	①514	①435
18		トマトのスープ			生姜、にんにく		ウエハース	牛乳、生クリーム	②21.1	②18.7
		ローストチキン		鶏もも肉	ズッキーニ、人参、玉葱、果物		牛乳	ゼラチン	③21.6	③18.4
		ズッキーニのソテー	バター					ウエハース	④2.0	④1.8
5	土	ごはん	精白米				マシュマロフレーク	マシュマロ	①538	①443
19		えのきの味噌汁			えのき、わけぎ		牛乳	バター	②17.2	②14.5
		鶏肉と小松菜の炒め物	油	鶏胸肉	小松菜、玉葱、生姜、にんにく			コーンフレーク	③17.2	③14.3
		きゅうりとかぶのサラダ	油		かぶ、きゅうり、果物			アーモンド	④1.6	④1.5
7	月	カレーライス	じゃが芋、油、小麦粉、バター	豚肩ロース肉、牛乳	人参、玉葱、にんにく、生姜		ゆでとうもろこし	とうもろこし	①599	①507
21		お麩のすまし汁	麩		にら		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	②17.8	②15.0
		切干大根の煮付け	ごま油	油揚げ	切干大根、人参、いんげん	果物			③14.0	③11.7
									④2.4	④1.9
8	火	ごはん	胚芽精米				8日誕生ケーキ	8日ショートケーキ	①520①627	①464①527
22		モロヘイヤの味噌汁			モロヘイヤ、しめじ		22日ジャムバターサンド	22日食パン	②17.3②20.4	②14.7②16.7
		高野豆腐ときゃべつのそぼろ炒め	ごま油	高野豆腐、豚挽肉	きゃべつ、人参、にんにく、生姜		調整豆乳	バター	③16.4③18.3	③14.2③14.7
		もやしのとえ物	ごま油、いりごま		もやし、きゅうり、人参、果物			いちごジャム	④1.4④2.2	④1.4④2.0
9	水	ベーコンパン	ベーコンパン	牛乳	人参、玉葱、パセリ		ゆかりおにぎり	精白米	①537	①433
23		人参の冷製ポタージュ	バター、小麦粉	卵、牛乳	ズッキーニ、赤・黄ピーマン、玉葱		かみかみにぼし	ゆかり	②19.4	②15.8
		カラフルオムレツ	油		ブロッコリー、果物		麦茶	にぼし	③18.6	③14.7
		ブロッコリーとコーンのソテー	コーン缶、油						④2.1	④1.9
10	木	冷やし塩ラーメン	生中華麺、ごま油	鶏挽肉	人参、もやし、葱		アイスクリーム	牛乳	①526	①426
24		枝豆の一口蒸し	ごま油	わかめ	枝豆、玉葱、葱、生姜、にんにく		チョコレートパイ	生クリーム	②17.8	②13.9
		わかめのサラダ	油		きゅうり、人参、トマト	果物	牛乳	パイ皮	③21.0	③16.8
								ミルクチョコレート	④2.4	④1.8
12	土	ごはん	精白米				オレンジマフィン	小麦粉	①551	①480
26		冬瓜のスープ		ベーコン	冬瓜、絹さや			ベーキングパウダー	②18.3	②15.5
		鯖の味噌煮		鯖	生姜		牛乳	ヨーグルト、牛乳	③15.9	③14.4
		いんげんのごま酢和え	すりごま	竹輪	いんげん、人参、果物			※ マーメイドジャム	④1.8	④1.4
14	月	オクラ納豆ごはん	胚芽精米	納豆、刻み海苔	オクラ		きな粉マカロニ	マカロニ	①540	①452
28		玉葱の味噌汁			玉葱、あさつき			きな粉	②21.3	②17.4
		揚げ出し豆腐	油	木綿豆腐、鶏挽肉	しめじ、えのき、人参		麦茶		③16.3	③13.1
		キャベツと豚肉炒め	油	豚肩ロース肉	きゃべつ、赤・黄ピーマン、果物				④1.8	④1.6
15	火	ケチャップライス/(29日ロールパン)	精白米、バター/(ロールパン)		玉葱、人参、グリーンピース、パセリ	15日 チーズ里芋もち	15日里芋、生クリーム	①534①514	①433①427	
29		冷製コーンクリームスープ	コーンクリーム缶、バター	牛乳	玉葱	29日 しんごろう	粉チーズ、油	②16.2②18.6	②13.1②16.3	
		鶏肉のバター醤油焼き/(29日カレイのバター焼き)	バター	鶏もも肉/(カレイ)			麦茶	29日精白米	③17.9③17.2	③14.4③14.0
		蒸し野菜(味噌マヨネーズソース)	オリーブ油	マヨネーズ	ブロッコリー、かぶ、人参、果物			えごま	④2.2④2.4	④1.7④2.0
16	水	ビビンバ丼	胚芽精米、ごま油	豚挽肉、刻み海苔	人参、もやし、小松菜		抹茶蒸しパン	小麦粉	①565	①468
30		わかめの味噌汁		わかめ	ごぼう			ベーキングパウダー	②21.0	②17.6
		炒り鶏	ごま油	鶏胸肉、竹輪	冬瓜、人参、三つ葉	果物	牛乳	牛乳	③13.2	③11.1
								抹茶	④2.4	④2.0



8月の郷土料理【福島県】は29日の『しんごろう』です。
レシピは掲示してありますので、参考して下さい。

①熱量 kcal
②蛋白質 g
③脂質 g
④塩分 g