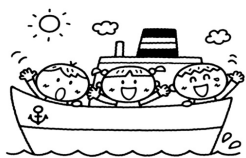




平成30年度 8月予定献立表



日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			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				
1	水	オクラ納豆ごはん もやしの味噌汁 鯖の梅煮 白和え	胚芽精米(25日:精白米) ごんにゃく、すりごま	納豆、刻み海苔 鯖 木綿豆腐	オクラ もやし、あさつき 梅干し、生姜 ほうれん草、人参、果物	クラッカーのいちごジャムサンド 牛乳	クラッカー いちごジャム	①610①628 ②230②23.1 ③20.7③20.2 ④2.3④2.3	①533①530 ②20.8②20.6 ③18.3③17.8 ④2.1④2.1
25	土	果物							
2	木	ごはん 春雨スープ シューマイ 卵と野菜の炒め物	胚芽精米 春雨 シューマイの皮、ごま油 ごま油	豚挽肉 卵	人参、いんげん 玉葱、生姜 青梗菜、人参、木耳、果物	ピザトースト 牛乳	食パン 玉葱 ピーマン チーズ	①607 ②23.4 ③19.2 ④2.3	①520 ②19.6 ③16.2 ④1.9
3	金	ミルクパン(17日:ピラフ) ピシソワーズ タンドリーチキン ミニトマトとコーンのフレンチサラダ	ミルクパン じゃが芋、バター コーン缶、油	(ハム) 牛乳 鶏もも肉、ヨーグルト	(人参、玉葱) 果物 玉葱、パセリ 玉葱、にんにく ミニトマト、人参	白玉団子 ずんだあん ホイップ添え 麦茶	白玉粉 枝豆 生クリーム	①517①611 ②19.9②21.3 ③16.2③16.8 ④1.8④2.2	①425①500 ②17.1②18.2 ③13.5③14.1 ④1.6④1.9
4	土	ごはん キャベツとお麩のすまし汁 肉豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め	精白米 お麩 白滝 油	豚肩ロース肉、絹豆腐	果物 キャベツ 人参、しめじ、葱 茄子、ピーマン	ココアクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳 純ココア	①547 ②15.5 ③17.0 ④1.6	①451 ②13.2 ③14.2 ④1.3
6	月	冷やし豚しゃぶおろしうどん 冬瓜の味噌汁 鰻の南蛮漬け	生うどん 油、ごま油	豚バラ肉 鰻	大根、オクラ、人参、葱、生姜 冬瓜、絹さや 人参、玉葱、にんにく、生姜 果物	焼きとうもろこし 飲むヨーグルト	とうもろこし	①516 ②20.2 ③14.3 ④2.6	①435 ②17.9 ③11.8 ④2.4
7	火	天津飯 ニラと人参のスープ 大豆もやしと枝豆のナムル	胚芽精米、ごま油 いりごま ごま油	卵、カニ風味かまぼこ 鶏ささ身肉	グリーンピース ニラ、人参 大豆もやし、枝豆、きゅうり 果物	7日★ 誕生ケーキ 21日★ ホットケーキ 調整豆乳	7日: ショートケーキ 21日: 小麦粉、牛乳、油 ベーキングパウダー、ヨーグルト バター、メープルシロップ	①540①577 ②20.5②21.0 ③16.9③16.3 ④2.0④2.0	①460①468 ②16.9②16.8 ③14.5③13.0 ④1.8④1.8
8	水	ごはん えのきとそうめんのすまし汁 鶏肉の味噌煮 いんげんの甘酢和え	胚芽精米 そうめん	鶏もも肉 ちくわ	えのき 生姜 いんげん、人参、果物	マシュマロフレーク 牛乳	マシュマロ コーンフレーク アーモンド バター	①537 ②18.1 ③17.4 ④2.0	①471 ②16.5 ③15.0 ④1.7
9	木	クロワッサン 人参と玉葱のスープ じゃが芋のチーズミート お豆とブロッコリーのサラダ	クロワッサン じゃが芋、油 油	豚挽肉、チーズ 大豆水煮、ひよこ豆	人参、玉葱、絹さや 玉葱、トマト缶、スッキーニ、にんにく ブロッコリー、グリーンピース、人参、果物	鮭おにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 鮭 焼き海苔	①540 ②19.2 ③21.0 ④2.2	①456 ②16.5 ③16.8 ④2.0
10	金	夏野菜カレーライス かぶの味噌汁 野菜ときこのおおかか炒め	胚芽精米、油、バター、小麦粉 油	豚肩ロース肉、牛乳 かつお節	果肉入りぶどう寒天 かぶ、かぶ葉 ピーマン、赤ピーマン、しめじ、舞茸、人参 果物	果肉入りぶどう寒天 ウエハース 牛乳	ぶどうジュース 寒天 ぶどう ウエハース	①584 ②16.4 ③18.0 ④2.3	①481 ②14.0 ③15.0 ④2.0
13	月	冷やし中華 わかめと葱のスープ 冬瓜の中華サラダ バナナヨーグルト和え	生中華麺、ごま油、油 ごま油、いりごま	卵、ハム わかめ ツナ缶 ヨーグルト	トマト、きゅうり、もやし 葱 冬瓜、人参 バナナ	枝豆とクリームチーズの春巻き焼き 牛乳	春巻きの皮 クリームチーズ 枝豆 油	①557 ②22.2 ③21.2 ④2.6	①456 ②18.1 ③17.5 ④2.1
14	火	ごはん 里芋の味噌汁 和風ハンバーグ ひじきと生揚げの炒め煮	胚芽精米 里芋 パン粉、油 ごま油	鶏挽肉、牛乳 ひじき、生揚げ	三つ葉 玉葱 人参、絹さや、果物	手作りアイスクリーム スティックシュガーパイ 麦茶	牛乳 生クリーム パイ皮 バター	①568 ②17.0 ③21.4 ④1.8	①479 ②14.1 ③17.3 ④1.5
15	水	バターロール モロヘイヤのスープ かじきのトマト煮(15日:鶏肉のトマト煮) かぶと人参のサラダ	バターロール オリーブ油 油	ベーコン かじき(鶏もも肉)	モロヘイヤ、人参 トマト、パセリ かぶ、人参、玉葱、かぶ葉、果物	南瓜のもちもち甘味揚げ 牛乳	南瓜 油	①507①512 ②18.7②17.9 ③19.6③20.5 ④1.8④1.9	①427①423 ②16.9②14.9 ③16.4③16.8 ④1.7④1.7
16	木	ごはん 茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物	胚芽精米 油	豚肩ロース肉 わかめ、しらす干し	茄子、玉葱 玉葱、生姜 きゅうり、果物	人参ブリッツ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 人参、バター 牛乳	①527 ②18.1 ③16.9 ④1.8	①456 ②15.4 ③14.2 ④1.7



8月の郷土料理【宮城県】は3・17日の『白玉団子/ずんだあん・ホイップ添え』です。レシピは掲示してありますので、参考にして下さい。

①熱量 kcal
②蛋白質 g
③脂質 g
④塩分 g