



平成30年度 8月 こんだてひょう

担当 荏原 (花もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	
1	水	ドリンク ヨーグルト	バターロール かぼちゃのスープ 里芋のミートチーズ焼き	ドリンクヨーグルト ビスコ・ポテチ ラムネ・クッキー	630.9(509.3) 19.2(18.9) 21.2(16.5) 1.6(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(とうふ・わかめ) えのき入りつくね 大根の煮物	358.9(251.3) 15.6(10.9) 9.0(6.3) 1.6(1.1)
2	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(小松菜・ふ) タンドリーチキン キャベツのナムル	牛乳 スコーン	578.1(495.0) 23.4(21.9) 17.6(15.2) 2.2(1.7)	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(もやし・まいたけ) トマトと卵のスクランブル さっぱりポテトサラダ	353.2(247.2) 11.9(8.4) 8.8(6.2) 1.5(1.1)
3	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(とうがん・ねぎ) 家常豆腐 きゅうりの昆布あえ	牛乳 黒糖わらび餅	514.0(450.1) 17.4(17.7) 15.5(13.7) 1.3(1.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(きゃべつ・かぼ ちゃ) 鮭のマヨネーズ焼き おくらのおかか和え	324.1(226.9) 17.0(11.9) 5.9(4.2) 1.5(1.0)
4	土	豆乳 ヨーグルト	ビビンバ井 スープ	牛乳 ドーナツ・ラムネ せんべい			
6	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ねぎ・豆腐) 魚の煮つけ 切干大根のサラダ	牛乳 えだまめおにぎり	598.2(513.8) 24.2(23.4) 12.5(11.7) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(大根・葉) 里芋のそぼろ煮 チンゲンサイのごま和え	356.8(252.3) 12.0(8.5) 9.0(6.3) 1.4(1.0)
7	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ふ・なめこ) おとうふあげのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	ドリンクヨーグルト せんべい・ゼリー クリームサンド おさつチップス	643.2(543.1) 19.6(19.1) 19.2(16.2) 3.2(2.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(まいたけ・豆苗) 豚肉のみそ焼き もやしの甘酢和え	372.9(258.3) 12.9(8.6) 9.7(6.7) 1.2(0.8)
8	水	ドリンク ヨーグルト	バターロール 肉団子と春雨のスープ ジャーマンポテト	ドリンクヨーグルト フルーツゼリー	531.2(459.0) 15.9(16.8) 15.9(13.8) 1.9(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(もやし・油揚げ) さば入り卵焼き 冬瓜の翡翠煮	327.9(229.5) 13.8(9.7) 8.3(5.8) 1.8(1.2)
9	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(なす・えのき) 鶏肉のケチャップ焼き かぼちゃのサラダ	牛乳 パウンドケーキ	616.0(521.5) 22.3(21.1) 22.1(18.3) 1.8(1.4)	きつねうどん バナナヨーグルト	295.8(209.2) 13.0(9.1) 4.8(3.4) 2.0(1.4)
10	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(レタス・もやし) しめじとハムのチーズオープンオムレツ チンゲンサイの磯和え	牛乳 レモンラスク	574.2(489.1) 20.9(20.0) 20.4(17.1) 2.4(1.8)	カレーライス スープ(わかめ・豆腐) ハンバーグ ボイルブロッコリー	439.1(307.4) 12.9(9.0) 12.0(8.4) 2.2(1.6)
13	月	ドリンク ヨーグルト	マーボーラーメン スープ(ふ・コーン)	コーンフレーク	503.0(432.5) 21.0(19.7) 13.8(11.9) 2.7(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ねぎ・まいたけ) チキンナゲット ひじきのサラダ	374.5(258.3) 15.1(10.3) 9.5(6.5) 2.2(1.5)
14	火	ドリンク ヨーグルト	わかめごはん 豚汁 もやしときゅうりのナムル	牛乳 ビスコ・サクサク スナック・ラムネ	531.5(439.0) 16.4(16.7) 17.7(14.5) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(たけのこ・わか め) さわらの照り焼き	377.5(273.5) 16.3(12.4) 10.1(7.6) 1.3(0.9)
15	水	ドリンク ヨーグルト	ハヤシライス スープ(春雨・ほうれん草)	牛乳 ふがし・ビスケット せんべい	563.8(481.4) 15.6(16.3) 16.4(14.3) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(玉ねぎ・切干大 根) 五目豆	343.4(240.3) 14.7(10.3) 7.5(5.3) 1.8(1.2)
16	木	ドリンク ヨーグルト	鶏ひき肉あんかけ井 みそ汁(ふ・わかめ)	牛乳 蒸しパン	551.2(476.7) 20.9(20.2) 15.6(13.8) 2.4(1.9)	他人井 スープ(ブロッコリー・コー ン)	395.4(276.7) 14.0(9.8) 8.9(6.2) 1.4(1.0)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()
17 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) 豚肉のプルコギ風 スープ(コーン・とうがん) 大豆のサラダ	牛乳 ヨーグルトゼリー	554.9(478.7) 19.8(19.3) 18.5(15.8) 1.7(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(なす・万能ねぎ) かぼちゃと鶏肉の甘辛炒め煮 春雨サラダ	343.3(240.3) 10.3(7.2) 4.1(2.9) 1.6(1.1)
18 土	豆乳 ヨーグルト	ビビンバ丼 スープ	牛乳 クッキー・ポテチ ゼリー			
20 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ねぎ・豆腐) 魚の煮つけ 切干大根のサラダ	牛乳 えだまめおにぎり	598.2(513.8) 24.2(23.4) 12.5(11.7) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(大根・葉) 里芋のそぼろ煮 チンゲンサイのごま和え	356.8(252.3) 12.0(8.5) 9.0(6.3) 1.4(1.0)
21 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ふ・なめこ) おとうふあげのみぞれ煮 きゅうりとわかめの酢の物	ドリンクヨーグルト ウエハース・ラムネ きらず揚げ・ビスケッ ト	568.3(478.2) 18.8(18.6) 17.8(14.7) 1.8(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(まいたけ・豆苗) 豚肉のみそ焼き もやしの甘酢和え	372.9(258.3) 12.9(8.6) 9.7(6.7) 1.2(0.8)
22 水	ドリンク ヨーグルト	バターロール 肉団子と春雨のスープ ジャーマンポテト	ドリンクヨーグルト フルーツゼリー	531.2(459.0) 15.9(16.8) 15.9(13.8) 1.9(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(もやし・油揚げ) さば入り卵焼き 冬瓜の翡翠煮	327.9(229.5) 13.8(9.7) 8.3(5.8) 1.8(1.2)
23 木	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(なす・えのき) 鶏肉のケチャップ焼き かぼちゃのサラダ	牛乳 お誕生日ケーキ	636.8(536.0) 22.5(21.2) 24.0(19.7) 1.8(1.4)	きつねうどん バナナヨーグルト	295.8(209.2) 13.0(9.1) 4.8(3.4) 2.0(1.4)
24 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(レタス・もやし) しめじとハムのチーズオープンオムレ ツ チンゲンサイのごま和え	牛乳 レモンラスク	574.2(489.1) 20.9(20.0) 20.4(17.1) 2.4(1.8)	カレーライス スープ(わかめ・豆腐) ハンバーグ ボイルブロッコリー	439.1(307.4) 12.9(9.0) 12.0(8.4) 2.2(1.6)
25 土	豆乳 ヨーグルト	なすミートソーススパティエ ースープ	牛乳 ドーナツ・ラムネ せんべい			
27 月	ドリンク ヨーグルト	マーボーラーメン スープ(ふ・コーン)	コーンフレーク	503.0(432.5) 21.0(19.7) 13.8(11.9) 2.7(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(ねぎ・まいたけ) チキンナゲット ひじきのサラダ	374.5(258.3) 15.1(10.3) 9.5(6.5) 2.2(1.5)
28 火	ドリンク ヨーグルト	わかめごはん 豚汁 もやしときゅうりのナムル	ドリンクヨーグルト ビスコ・クッキー ゼリー・いもけんぴ	580.2(498.1) 18.1(18.3) 17.1(14.6) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(たけのこ・わか め) さわらの照り焼き	377.5(273.5) 16.3(12.4) 10.1(7.6) 1.3(0.9)
29 水	ドリンク ヨーグルト	ハヤシライス スープ(春雨・ほうれん草)	ドリンクヨーグルト 黒糖わらび餅	558.9(480.1) 16.3(17.0) 13.4(11.9) 1.9(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(玉ねぎ・切干大 根) 五目豆	343.4(240.3) 14.7(10.3) 7.5(5.3) 1.8(1.2)
30 木	ドリンク ヨーグルト	鶏ひき肉あんかけ丼 みそ汁(ふ・わかめ)	牛乳 チーズ蒸しパン	564.0(485.7) 21.8(20.8) 16.6(14.4) 2.5(2.0)	他人丼 スープ(ブロッコリー・コー ン)	395.4(276.7) 14.0(9.8) 8.9(6.2) 1.4(1.0)
31 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) 豚肉のプルコギ風 スープ(コーン・とうがん) 大豆のサラダ	牛乳 ヨーグルトゼリー	554.9(478.7) 19.8(19.3) 18.5(15.8) 1.7(1.4)	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(なす・万能ねぎ) かぼちゃと鶏肉の甘辛炒め煮 春雨サラダ	343.3(240.3) 10.3(7.2) 4.1(2.9) 1.6(1.1)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。
 ※23日(木)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。
 ※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。