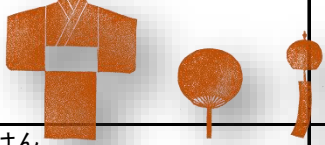
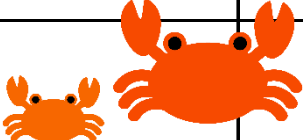




令和1年度8月　こんだてひょう

担当　三島　(苗もんもん)

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	木	ドリンク ヨーグルト	わかめごはん けんちん汁 きゅうりの三色酢の物 デザート	牛乳 クリームサンド クラッカー 煎餅	630.0(539.6) 20.9(19.8) 20.6(18.1) 2.5(1.9)	ロールパン 肉団子のトマトソース煮 チーズポテト デザート	391.6(268.2) 11.8(8.2) 11.6(8.0) 1.3(0.9)
2	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(なす、玉ねぎ) かれいのこうじ焼き キャベツのレモン醤油和え	牛乳 乳児:ジャムサンド 幼児:ココアサンド	609.0(512.4) 26.6(25.0) 14.0(12.3) 2.4(1.9)	ごはん 豆腐チャンプルー 塩ゆで枝豆 デザート	409.9(280.1) 13.5(9.0) 18.5(12.4) 0.5(0.3)
3	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス スープ デザート	牛乳 ふがし クッキー・ラムネ せんべい	562.7(479.8) 14.2(14.5) 18.6(15.8) 1.9(1.5)		
5	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 松風焼き もやしの甘酢和え	牛乳 枝豆チーズおにぎり	552.5(478.8) 21.1(20.2) 13.6(12.4) 1.8(1.5)	ミルクラーメン ゼリー	335.2(234.6) 13.1(9.2) 7.9(5.5) 1.6(1.1)
6	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(とうがん・えのき) 魚の塩焼き キャベツのサラダ	ドリンクヨーグルト フルーツゼリー	488.7(437.7) 23.6(23.3) 8.2(8.5) 1.9(1.5)	そばろ丼 ベイクド南瓜 デザート	445.7(312.0) 13.6(9.5) 10.2(7.1) 0.6(0.5)
7	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん 豆腐みそ汁(ほうれん草) 肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズ和え	ドリンクヨーグルト ビスコ 青のりせんべい ラムネ	583.3(492.5) 18.4(18.7) 20.2(16.6) 2.0(1.8)	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 トマトサラダ	405.0(277.3) 11.6(8.0) 16.6(11.5) 1.8(1.3)
8	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(ねぎ・なめこ) 五目豆 おくらのおかか和え	牛乳 幼児:かぼちゃもち 乳児:かぼちゃ蒸しパン	545.6(466.2) 21.1(20.6) 17.0(13.5) 1.9(1.6)	カレーピラフ ハンバーグ ポイルブロッコリー	394.4(276.1) 16.5(11.5) 10.0(7.0) 0.8(0.6)
9	金	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(ほうれん草・とうふ) 豚肉のケチャップ焼き ゆでとうもろこし・きゅうりゆかり和え	牛乳 夏野菜ピザ	566.1(472.2) 25.3(22.7) 22.5(18.2) 2.1(1.6)	ごはん じゃが芋のころ煮 切干大根のサラダ デザート	376.4(263.5) 11.4(8.0) 8.3(5.8) 1.1(0.8)
10	土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティー スープ デザート	牛乳 クラッカー りんごゼリー クッキー	596.1(458.1) 19.7(17.8) 20.6(15.2) 3.0(2.2)		
13	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 スープ(豆苗・コーン) デザート	牛乳 コーンフレーク	577.3(504.9) 19.6(18.3) 15.2(15.8) 2.3(1.7)	ごはん 魚のみそ焼き 里芋と高野豆腐の煮物 デザート	400.3(289.0) 18.1(13.7) 8.4(6.4) 1.0(0.7)
14	水	ドリンク ヨーグルト	カレーライス スープ(高野豆腐・わかめ) デザート	牛乳 きらずあげ どうぶつビスケット サクサクスナック	687.1(578.2) 18.4(17.4) 28.6(25.7) 4.3(3.1)	ごはん 里芋のごま煮 ひじきのサラダ デザート	334.1(233.9) 10.2(7.1) 8.4(5.9) 0.8(0.6)
15	木	ドリンク ヨーグルト	鶏ひき肉あんかけ丼 みそ汁(おふ、里芋) デザート	牛乳 甘辛せんべい はちみつビスケット かぼちゃクッキー	571.1(495.5) 19.6(18.3) 15.4(16.4) 1.9(1.5)	ごはん シュウマイ マカロニサラダ デザート	343.5(233.0) 9.1(6.0) 7.6(5.0) 0.8(0.5)
16	金	ドリンク ヨーグルト	磯うどん 苺ヨーグルトゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン	515.4(451.1) 17.5(17.7) 15.7(13.9) 2.2(1.7)	豚肉の味噌丼 きゅうりの和え物 デザート	406.0(294.5) 10.8(7.7) 14.0(9.8) 2.4(1.7)

17	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス デザート	牛乳 ふがし クッキー・ラムネ せんべい	562.7(479.8) 14.2(14.5) 18.6(15.8) 1.9(1.5)		
19	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 松風焼き もやしの甘酢和え	牛乳 枝豆チーズおにぎり	552.5(478.8) 21.1(20.2) 13.6(12.4) 1.8(1.5)	ミルクラーメン ゼリー	335.2(234.6) 13.1(9.2) 7.9(5.5) 1.6(1.1)
20	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(とうがん・えのき) 魚の煮付け キャベツのサラダ	お誕生日会メニュー	492.1(438.2) 23.7(23.1) 7.4(7.8) 2.4(1.9)	そばろ井 ベイクド南瓜 デザート	445.7(312.0) 13.6(9.5) 10.2(7.1) 0.6(0.5)
21	水	ドリンク ヨーグルト	わかめごはん けんちん汁 もやしとほうれん草のナムル デザート	ドリンクヨーグルト ビスコ 青のりせんべい ラムネ	565.4(472.3) 17.3(17.3) 17.1(14.1) 2.0(1.5)	ロールパン 肉団子のトマトソース煮 チーズポテト デザート	391.6(268.2) 11.8(8.2) 11.6(8.0) 1.3(0.9)
22	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(ねぎ・なめこ) 五目豆 おくらのおかか和え	牛乳 クロワッサン	619.0(523.6) 22.2(21.0) 24.8(20.2) 2.3(1.8)	カレーピラフ ハンバーグ ポイルブロッコリー	394.4(276.1) 16.5(11.5) 10.0(7.0) 0.8(0.6)
23	金	ドリンク ヨーグルト	ロールパン スープ(ほうれん草・とうふ) 豚肉のケチャップ焼き ゆでとうもろこし・きゅうりゆかり和え	牛乳 フルーツゼリー	566.1(472.2) 25.3(22.7) 22.5(18.2) 2.1(1.6)	ごはん じゃが芋のころ煮 切干大根のサラダ デザート	376.4(263.5) 11.4(8.0) 8.3(5.8) 1.1(0.8)
24	土	ドリンク ヨーグルト	ミートソーススパゲティー デザート	牛乳 クラッカー りんごゼリー クッキー	596.1(458.1) 19.7(17.8) 20.6(15.2) 3.0(2.2)		
26	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(ふ、わかめ) 鮭のBBQソース焼き キャベツのレモン醤油和え	牛乳 乳児:ジャムサンド 幼児:ココアサンド	642.4(537.6) 28.3(26.3) 16.4(14.1) 2.8(2.1)	ごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) 塩ゆで枝豆 デザート	409.9(280.1) 13.5(9.0) 18.5(12.4) 0.5(0.3)
27	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 スープ(豆苗・コーン) デザート	牛乳 コーンフレーク	579.6(506.3) 19.9(19.5) 15.2(13.5) 2.2(1.8)	ごはん 魚のみそ焼き じゃがいもと高野豆腐の煮物 デザート	401.9(290.1) 17.8(13.5) 8.4(6.4) 1.0(0.7)
28	水	ドリンク ヨーグルト	夏野菜チキンカレー ひじきとコーンのサラダ デザート	ドリンクヨーグルト きらずあげ どうぶつビスケット サクサクスナック	687.5(578.5) 21.3(20.4) 25.5(21.3) 4.3(3.2)	ごはん 里芋のごま煮 キャベツとツナのサラダ デザート	326.7(228.7) 9.9(7.0) 7.5(5.2) 0.7(0.5)
29	木	ドリンク ヨーグルト	鶏ひき肉あんかけ丼 みそ汁(おふ、里芋)	牛乳 幼児:かぼちゃもち 乳児:かぼちゃ蒸しパン	622.0(519.8) 21.3(20.7) 16.8(13.4) 1.9(1.7)	ごはん シュウマイ マカロニサラダ デザート	343.5(233.0) 9.1(6.0) 7.6(5.0) 0.8(0.5)
30	金	ドリンク ヨーグルト	磯うどん ブロッコリーのサラダ 苺ヨーグルトゼリー	ドリンクヨーグルト 黒糖蒸しパン	515.4(451.1) 17.5(17.7) 15.7(13.9) 2.2(1.7)	豚肉の味噌丼 きゅうりの昆布和え デザート	403.1(292.5) 10.2(7.3) 14.0(9.8) 1.8(1.2)
31	土	豆乳 ヨーグルト	ビビンバ丼 デザート	牛乳 ビスケット ラムネ 甘辛せんべい	534.7(458.3) 18.8(18.5) 14.2(12.6) 2.3(1.8)		

※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。

※20日(火)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。