

令和2年 8月

献立表

宇治田原町立保育所

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
03 月	ご飯 鶏の唐揚げ もやしナムル 春雨の中華スープ	こめ、こめこ かたくりこ、あぶ ら はるさめ ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう とりにく ◆とうにゅう ベーコン ◆いりごま	もやし、みずな にんじん、ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	しょうゆ ちゅうかのもと す、しお こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶米粉ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	550 kcal 20.0 g 16.3 g 215 mg
04 火	ご飯 鮭のコーン焼き 冬瓜サラダ ミネストローネスープ	こめ、あぶら ▲■むしぼんMix ■おしむぎ ■ぼんこ かたくりこ さんおんどう	▲ぎゅうにゅう さけ、ツナ ウインナー ▲チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ クリームコーン とうがん トマト、みずな	しょうゆ、す パイオン、しお ワイン カレーこ こしょう	キャンディチーズ 牛乳 カレーウインナーパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	573 kcal 27.2 g 17.7 g 280 mg
05 水	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃのみそ汁 プチゼリー	こめ こめこ さんおんどう あぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あげ、みそ だしかつお	たまねぎ、ねぎ きゃべつ にんじん かぼちゃ、なす もやし、しいたけ しょうが	しょうゆ しお カレーこ す こしょう	ヨーク 牛乳 ココア米粉蒸しぼん	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	572 kcal 19.9 g 17.8 g 226 g
06 木	ご飯 白身魚の味噌香味焼き キャベツの塩こんぶ和え とうふのみそ汁	こめ しらたまこ さんおんどう あぶら	▲ぎゅうにゅう しろみさかな とうふ、あげ ▲チーズ だしかつお みそ	きゃべつ、ねぎ にんじん、みずな たまねぎ、レモン わかめ、こんぶ たまねぎ きゅうり	しょうゆ みりん しお	米粉のおやつ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	548 kcal 26.8 g 16.5 g 339 mg
07 金	パン 夏野菜のミートボール煮込み オニオンスープ ピーチゼリー	▲■パン こめ・あぶら じゃがいも かたくりこ さんおんどう	▲ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン ツナ	たまねぎ、なす にんじん、トマト さんどまめ しいたけ、パセリ コーン、ピーマン ひじき	ケチャップ しょうゆ パイオン こしょう ソース ワイン	ヨーク 牛乳 ひじきとツナおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	627 kcal 19.9 g 18.1 g 238 mg
11 火	ハヤシライス きゅうりのごまあえ フルーツポンチ	こめ じゃがいも ▲■むしぼんmix さんおんどう さつまいも ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ◆すりごま	たまねぎ、パセリ にんじん、みずな きゃべつ、みかん きゅうり、もも さんどまめ	■はやしルウ ケチャップ しょうゆ、ワイン ソース、す しお、こしょう	ヨーク 赤ブドウジュース さつまいも蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	576 kcal 13.1 g 11.3 g 115 mg
12 水	ご飯 鶏肉の照焼 かぼちゃのいとこ煮 わかめのみそ汁	こめ ■こむぎこ くろさとう さんおんどう	とりにく だしかつお みそ	かぼちゃ、ねぎ たまねぎ にんじん、わかめ にんにく	しょうゆ みりん	ヨーク アップルジュース 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	506 kcal 18.6 g 3.9 g 86 mg
13 木	マーボーナス丼 春雨サラダ トマトの中華スープ	こめ ■▲にんじんパン さんおんどう かたくりこ あぶら	とうふ ぶたにく ロースハム ベーコン みそ	たまねぎ、なす きゅうり、ねぎ にんじん、にら しいたけ、トマト きゃべつ しいたけ	しょうゆ、す ちゅうかのもと しお、こしょう オイスターソース	米粉のおやつ 白ブドウジュース ペジパン(にんじん)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	596 kcal 16.7 g 13.2 g 80 mg
14 金	ご飯 鶏の塩麴焼き 千草和え たぬき汁	こめ さんおんどう かたくりこ ■●▲パウンド ケーキ	とりにく あげ だしかつお	きゃべつ、みずな にんじん、ねぎ だいこん えのきたけ しょうが	しおこうじ しょうゆ みりん しお	おせんべい オレンジジュース パウンドケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	599 kcal 21.2 g 18.9 g 108 mg
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
17 月	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き あらめの煮物	こめ こめこ さんおんどう あぶら ■たまふ	▲ぎゅうにゅう とりにく、あげ みそ だしかつお	にんじん、ねぎ たまねぎ、わかめ さんどまめ あらめ、にんにく ばいにく	しょうゆ す しお みりん	ヨーク 牛乳 抹茶米粉蒸しぼん	エネルギー たんぱく質 脂 質	536 kcal 23.1 g 12.2 g

