

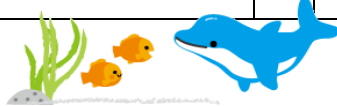


下羽栗保育所 8月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分
1	金	黒棒	夏野菜カレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	わらび餅	米、豚肉、南瓜、茄子、玉葱、ピーマン、コーン、トマト缶、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//わらび餅、きな粉	牛乳	562	1.4
2	土	ブライム	サラダうどん、卵とウインナーのソテー、フルーツ	雪の宿	うどん、キャベツ、オクラ、コーン、ツナ//卵、ウインナー、玉葱、人参//黄桃缶	牛乳	488	2.4
4	月	ハーベスト	ごはん、チキン味噌カツ、マカロニサラダ、かきたま汁	フルーツボンチ	米//チキンカツ//マカロニ、枝豆、人参、コーン、ハム、マヨネーズ//卵、わかめ、葱//フルーツ缶、寒天缶	牛乳	536	1.7
5	火	ぱりんこ	パン、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、コンソメスープ	かっぱえびせん	パン、ジャム//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、青のり、マヨネーズ//玉葱、人参、しめじ	牛乳	508	2.2
6	水	動物ビスケット	そうめん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	マカロニきな粉	そうめん、なす、オクラ、葱、わかめ、かまぼこ//竹輪、青のり、天ぷら粉//黄桃缶//マカロニ、きな粉	牛乳	463	1.9
7	木	サブレ	ごはん、サバの味噌煮、チンゲン菜の和え物、吸物	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//鯖//チンゲン菜、人参、えのき//大根、葱、麩	牛乳	521	1.3
8	金	ポーロ	ごはん、チャプチェ風、もやしのゆかり和え、味噌汁	カルシウムせんべい	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//もやし、小松菜、ゆかり//里芋、油揚げ、わかめ	牛乳	466	1.4
9	土	ハッピーターン	冷やし中華、餃子、フルーツ	ぱりんこ	中華麺、もやし、胡瓜、ハム、錦糸卵//餃子//パイン缶	牛乳	472	2.1
12	火	ベジタべる	ごはん、ふりかけ、南瓜コロッケ、かにかまサラダ、味噌汁	ブライム	米//ふりかけ//南瓜コロッケ//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//オクラ、麩、葱	牛乳	504	1.9
13	水	サッポロポテト	ごはん、豚肉の焼肉風炒め、スパゲッティサラダ、スープ	ハーベスト	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン//スパゲッティ、胡瓜、コーン、ハム、マヨネーズ//白菜、人参、パセリ	牛乳	510	1.3
14	木	ビスコ	わかめごはん、煮魚、いんげんの味噌和え、吸物	雪の宿	米、わかめご飯の素//赤魚//いんげん、人参//えのき、麩、葱	牛乳	448	2.1
15	金	星たべよ	ごはん、豆腐の五目煮、ほうれん草のお浸し、味噌汁	しるこサンド	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、葱//ほうれん草、人参//大根、油揚げ、わかめ	牛乳	461	1.8
16	土	ブライム	ひやむぎ、しらす入りスクランブルエッグ、フルーツ	ハーベスト	ひやむぎ、オクラ、茄子、わかめ、かまぼこ、葱//卵、しらす、玉葱、人参//パイン缶	牛乳	447	1.9
18	月	ぼたぼた焼き	菜飯、白身フライ、さつま芋サラダ、味噌汁	ビスコ	米、菜飯の素//白身フライ//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ//ほうれん草、麩、わかめ	牛乳	521	2.0
19	火	ぱりんこ	冷し中華、ミートボール、フルーツ	ドーナツ	中華麺、もやし、胡瓜、ハム、錦糸卵//ミートボール//みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	524	2.4
20	水	いわしっこ・ーロゼリー	ごはん、麻婆豆腐、オクラサラダ、わかめスープ	ハッピーターン	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//オクラ、人参、ささみ、ドレッシング//わかめ、葱、ごま	牛乳	506	1.4
21	木	サブレ	カレーライス、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	かっぱえびせん	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	552	1.6
22	金	かにチップ	ビビンバ丼、春雨サラダ、中華スープ	わらび餅	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//春雨、人参、胡瓜、ドレッシング//なると、玉葱、わかめ//わらび餅、きな粉	牛乳	521	1.2
23	土	ハッピーターン	そうめん、ジャーマンポテト、フルーツ	ぼたぼた焼き	そうめん、ほうれん草、わかめ、かまぼこ、葱//じゃが芋、ウインナー、玉葱//黄桃缶	牛乳	436	2.0
25	月	サッポロポテト	肉みそ丼、ブロッコリーサラダ、吸物	黒棒	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//えのき、小松菜、麩	牛乳	488	1.6
26	火	しるこサンド	ごはん、豚にらもやし、えびしゅうまい、中華スープ	ゼリー	米//豚肉、ニラ、もやし、人参//えびしゅうまい//玉葱、わかめ、ごま//ジュース	牛乳	525	1.6
27	水	雪の宿	ごはん、鶏の照り煮、ツナサラダ、味噌汁	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//鶏肉、じゃが芋//キャベツ、人参、ツナ、ドレッシング//白菜、油揚げ、葱	牛乳	523	1.9
28	木	ブライム	木の葉丼、ひじきと竹輪のサラダ、吸物	バームクーヘン	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ひじき、竹輪、人参、枝豆、マヨネーズ//えのき、わかめ、オクラ	牛乳	539	2.0
29	金	カルシウムせんべい	焼きそば、春巻き、卵スープ	星たべよ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//卵、玉葱、コーン	牛乳	460	1.7
30	土	黒棒	スパゲティミートソース、コンソメポテト、スープ	雪の宿	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース、ケチャップ//じゃが芋//玉葱、人参、パセリ	牛乳	486	1.5

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 8月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	金		夏野菜カレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	わらび餅	米、豚肉、南瓜、茄子、玉葱、ピーマン、コーン、トマト缶、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//わらび餅、きな粉	牛乳 630	1.6
2	土	ブライム	サラダうどん、卵とウインナーのソテー、フルーツ	雪の宿	うどん、キャベツ、オクラ、コーン、ツナ//卵、ウインナー、玉葱、人参//黄桃缶	牛乳 541	2.6
4	月		ごはん、チキン味噌カツ、マカロニサラダ、かきたま汁	フルーツボンチ	米//チキンカツ//マカロニ、枝豆、人参、コーン、ハム、マヨネーズ//卵、わかめ、葱//フルーツ缶、寒天缶	牛乳 564	2.0
5	火		パン、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、コンソメスープ	かっぱえびせん	パン、ジャム//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、青のり、マヨネーズ//玉葱、人参、しめじ	牛乳 561	2.6
6	水		そうめん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	マカロニきな粉	そうめん、なす、オクラ、葱、わかめ、かまぼこ//竹輪、青のり、天ぷら粉//黄桃缶//マカロニ、きな粉	牛乳 473	2.3
7	木		ごはん、サバの味噌煮、チンゲン菜の和え物、吸物	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//鯖//チンゲン菜、人参、えのき//大根、葱、麩	牛乳 607	1.3
8	金		ごはん、チャプチェ風、もやしのゆかり和え、味噌汁	カルシウムせんべい	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//もやし、小松菜、ゆかり//里芋、油揚げ、わかめ	牛乳 486	1.4
希望保育	9	ハッピーターン	冷やし中華、餃子、フルーツ	ばりんこ	中華麺、もやし、胡瓜、ハム、錦糸卵//餃子//パイン缶	牛乳 565	2.4
	12	ベジタべる	ごはん、ふりかけ、南瓜コロッケ、かにかまサラダ、味噌汁	ブライム	米//ふりかけ//南瓜コロッケ//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//オクラ、麩、葱	牛乳 625	2.5
	13	サッポロポテト	ごはん、豚肉の焼肉風炒め、スパゲッティサラダ、スープ	ハーベスト	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、ピーマン//スパゲッティ、胡瓜、コーン、ハム、マヨネーズ//白菜、人参、パセリ	牛乳 580	1.4
	14	ビスコ	わかめごはん、煮魚、いんげんの味噌和え、吸物	雪の宿	米、わかめご飯の素//赤魚//いんげん、人参//えのき、麩、葱	牛乳 542	2.2
	15	星たべよ	ごはん、豆腐の五目煮、ほうれん草のお浸し、味噌汁	しるこサンド	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、葱//ほうれん草、人参//大根、油揚げ、わかめ	牛乳 535	1.9
	16	ブライム	ひやむぎ、しらす入りスクランブルエッグ、フルーツ	ハーベスト	ひやむぎ、オクラ、茄子、わかめ、かまぼこ、葱//卵、しらす、玉葱、人参//パイン缶	牛乳 502	2.0
18	月		菜飯、白身フライ、さつま芋サラダ、味噌汁	ビスコ	米、菜飯の素//白身フライ//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ//ほうれん草、麩、わかめ	牛乳 565	2.2
19	火		冷し中華、ミートボール、フルーツ	ドーナツ	中華麺、もやし、胡瓜、ハム、錦糸卵//ミートボール//みかん缶//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳 529	2.4
20	水		ごはん、麻婆豆腐、オクラサラダ、わかめスープ	ハッピーターン	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//オクラ、人参、ささみ、ドレッシング//わかめ、葱、ごま	牛乳 528	1.2
21	木		カレーライス、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	かっぱえびせん	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 561	1.6
22	金		ビビンバ丼、春雨サラダ、中華スープ	わらび餅	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//春雨、人参、胡瓜、ドレッシング//なると、玉葱、わかめ//わらび餅、きな粉	牛乳 538	0.9
23	土	ハッピーターン	そうめん、ジャーマンポテト、フルーツ	ぼたぼた焼き	そうめん、ほうれん草、わかめ、かまぼこ、葱//じゃが芋、ウインナー、玉葱//黄桃缶	牛乳 490	2.1
25	月		肉みそ丼、ブロッコリーサラダ、吸物	黒棒	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//えのき、小松菜、麩	牛乳 498	1.5
26	火		ごはん、豚にらもやし、えびしゅうまい、中華スープ	ゼリー	米//豚肉、ニら、もやし、人参//えびしゅうまい//玉葱、わかめ、ごま//ジュース	牛乳 561	1.8
27	水		ごはん、鶏の照り煮、ツナサラダ、味噌汁	ポッキンジュース・ハッピーターン	米//鶏肉、じゃが芋//キャベツ、人参、ツナ、ドレッシング//白菜、油揚げ、葱	牛乳 523	1.7
28	木		木の葉丼、ひじきと竹輪のサラダ、吸物	バームクーヘン	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ひじき、竹輪、人参、枝豆、マヨネーズ//えのき、わかめ、オクラ	牛乳 539	2.0
29	金		焼きそば、春巻き、卵スープ	星たべよ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//春巻き//卵、玉葱、コーン	牛乳 501	1.9
30	土	黒棒	スパゲティミートソース、コンソメポテト、スープ	雪の宿	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース、ケチャップ//じゃが芋//玉葱、人参、パセリ	牛乳 557	1.5

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

