

令和2年8月

献立表

アルタベビー保育園(一般)

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			
1 11 13 15 29	ミートソーススパゲティ バナナ お茶 ※(土)＋お盆期間	油、小麦粉、 スパゲティ	豚ひき肉、牛乳	バナナ、ホー ルトマト缶詰、 にんじん、たま ねぎ	ケチャップ、 おろしにんに く、おろししょ うが	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 225 mg	
3 17 24 31 (月)	ごはん ツナとコーンの卵焼き マカロニサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	米、コーンフ レーク、マカロ ニ、砂糖、油、 マヨネーズ	卵、ツナ油漬 缶、米みそ、 ハム、木綿豆 腐、牛乳	にんじん、きゅ うり、たまね ぎ、コーン缶、 たまねぎ、カッ トわかめ	煮干だし汁、 食塩、酒、 しょうゆ	牛乳 菓子 コーンフレークミルク	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 244 mg	
4 18 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	米、じゃがい も、砂糖、油、 ごま油	鶏もも肉、米 みそ、油揚 げ、木綿豆 腐、牛乳	にんじん、たま ねぎ、にんに く、ひじき、い んげん	煮干だし汁、 しょうゆ、食 塩、酒、みり ん、砂糖	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 250 mg	
5 19 26 (水)	ごはん 厚揚げと大根の煮物 じゃが芋とコーンのマヨネーズ和え 味噌汁(油揚げ・小松菜) ※登園人数によっては8/12も同メニュー	米、砂糖、ごま 油、片栗粉、 食パン、じゃがい も	牛乳、生揚 げ、豚肉、油 揚げ、米みそ	にんじん、たま ねぎ、イチゴ ジャム、干しし いたけ、にん にく、しょうが、 こまつな、コー ン	しょうゆ、酒、 かつおだし 汁、みりん	牛乳 菓子 牛乳 イチゴジャムサンド	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 288 mg	
6 20 27 (木)	ごはん ぶりのおろし煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁(小松菜・焼き麴)	米、マカロニ、 砂糖、油、片 栗粉、焼ふ	ぶり、米みそ、 きな粉、牛乳	かぼちゃ、だ いこん、こまつ な、しょうが	煮干だし汁、 かつおだし 汁、しょうゆ、 みりん、酒、 食塩	牛乳 菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 248 mg	
7 21 28 (金)	ごはん 夏野菜とチキンのカレー 大根とひじきのサラダ お茶	米、油、砂糖、 ごま油、小麦 粉、マーガリン	鶏むね肉、牛乳	にんじん、きゅ うり、粉かんで ん、だいこん、 ひじき、みかん 缶、たまねぎ、 りんご天然果 汁、トマト缶、 なす	しょうゆ、酢、 みりん、食 塩、カレー 粉、中濃ソー ス、こしょう、 ケチャップ、 おろしにんに く、おろししょ うが	牛乳 菓子 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 246 mg	
8 12 14 22	焼きそば バナナ 牛乳 ※(土)＋お盆期間	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉	キャベツ、たま ねぎ、にんじ ん、バナナ	中濃ソース、 食塩、白こ しょう	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 311 mg カルシウム 311 mg	
11 25 (火)	ごはん 肉豆腐(ひき肉・なす) キャベツとちくわの和え物 かき玉汁(卵・人参) ※登園人数によっては8/11も同メニュー	米、砂糖、ご ま、片栗粉	焼き豆腐、鶏 ひき肉、卵、ち くわ、牛乳、 チーズ	キャベツ、たま ねぎ、なす、に んじん、えのき たけ、しょう が、りんご	かつおだし 汁、しょうゆ、 酢、みりん、 食塩	牛乳 菓子 牛乳 りんご チーズ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 339 mg	

※8/11～8/15はお盆期間(土曜日)メニュー、しかし登園人数によっては(8名以上の場合) 8/11は→8/25、8/12は→8/5と同メニューになります