

2016年08月

むつみ保育園(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		エネルギー	たんぱく質
01	御飯 フルーツ 豚肉と豆腐の中巻炒め きゅうりの土佐あえ 白菜の味噌汁	米、かつおえびせん、片栗粉、米粒菜(切断菜)、油、砂糖、ビスケットやさいとくだもの	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚肉(肉)、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、きゅうり、はくさい、しいたけ、にら、たけのこ(ゆで)、うめ干し	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 228 mg	
02	御飯 フルーツ 酢豚 もやしナムル 野菜スープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、米粒菜(切断菜)、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、チーズ	もやし、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、生わか(ゆで)、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しい	牛乳 ウエハース お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 382 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 140 mg	
03	御飯 フルーツ ピーマンの細切り炒め キャベツの胡麻ネーズ和え もやしのみそ汁	米、カントリーマン、味しらす、マヨネーズ、米粒菜(切断菜)、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	もやし、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン、生わかめ、りんご	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 191 g	
04	御飯 フルーツ クリームシチュー 春雨の中巻サラダ トマト	ローレル、じゃがいも、上新粉、はるさめ、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、しらす干し、ハム、かつお節、片栗粉	グレープフルーツ、トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、あおりの、バナナ	牛乳、フルーツ お茶 お好み揚げボール	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 133 mg	
05	御飯 フルーツ 厚揚げの五目旨煮 ブロッコリーのおかめ和え 豆腐のみそ汁	米、かつお、キノコ、さといも、油、米粒菜(切断菜)、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、鶏ひき肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、かつお節	パン、缶、だいこん、にんじん、ブロッコリー、しめじ、いんげん、ねぎ、バナナ	カルビス せんべい 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 306 mg	
06	御飯 フルーツ 鮭の照り焼き 土ほろん草と人参の磯あえ 豚汁	米、じゃがいも、こざかな重曹、エリゼ、米粒菜(切断菜)、カルシウム	牛乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、液り豆腐	オレンジ、もやし、ほれんそう、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、しょうが、味噌、味のり、りんご	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 387 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.2 g カルシウム 157 mg	
08	御飯 フルーツ 納豆揚げ キャベツのお浸し ふりの味噌汁	米、てんぷら粉、ミニニールロール、油、ごま入り南部せんべい、米粒菜(切断菜)、ビスケットやさいとくだもの	牛乳、納豆、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ、ねぎ、にんじん、ふりの(新干)	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 230 mg	
09	御飯 フルーツ 秋刀魚のみそ焼き れんこんのそぼろ炒め 切り干し大根の味噌汁	米、砂糖、米粒菜(切断菜)、黒砂糖	鶏豆、さんま、生クリーム、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、きな粉、油揚げ	オレンジ、れんこん、いんげん(ゆで)、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、りんご	牛乳、ウエハース お茶 豆乳プリン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 104 mg	
10	御飯 フルーツ ざる中華 おでん風煮物 フルーツ	生中華めん、板こんにゃく、ハーベスト、えび、鴨月、米粒菜(切断菜)、米	牛乳、うずら卵水煮、さつまいも、かまぼこ	西洋なし缶、だいこん、にんじん、はくせんそう、万能ねぎ、ごぼう(だし用)、焼きのり、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 9.7 g カルシウム 177 mg	
12	御飯 フルーツ 豚肉のしょうが焼き いんげんの胡麻和え 板焼の味噌汁	ビスコ、ごま入り南部せんべい、鶏もも(板あ)、砂糖、米粒菜(切断菜)、米	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、すりごま	パン、缶、いんげん(ゆで)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏のり、バナナ、しょうが、キャベツ	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 241 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.5 g カルシウム 147 mg	
13	御飯 フルーツ 豚肉と厚揚げの味噌汁 豚肉とキャベツの味噌汁 竹輪ときゅうりの中華和え 中華スープ	ホームペイ、はくわい、砂糖、ごま油、米粒菜(切断菜)、米、カルシウム	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、卵、ちくわ、米みそ(甘みそ)	もも肉、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 281 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 154 mg	
15	御飯 フルーツ 肉野菜炒め 小松菜ともやしの和え物 なめこの味噌汁	米、ピザたべる、米粒菜(切断菜)、油、ビスケットやさいとくだもの、ハイハイ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、ごま、たまねぎ、なす、なめこ、ピーマン、ねぎ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.8 g カルシウム 203 mg	
16	御飯 フルーツ ほっけの蒲焼 三色おひたし さつまい	米、油、片栗粉、米粒菜(切断菜)、砂糖	ヨーグルト(無糖)、ほっけ、木綿豆腐、鶏ひき肉(皮付き)、さけ、かつお節	オレンジ、キャベツ、バナナ、もも肉、バナナ、もも肉、ブルーベリー、ヨーグルト、クラッカー	牛乳、ウエハース お茶 ブルーベリーヨーグルト クラッカー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 10.4 g カルシウム 144 mg	
17	御飯 フルーツ 具炒り厚焼き卵 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁	米、コアラのマーチ、おとつと、米粒菜(切断菜)、油、砂糖、ビスケットやさいとくだもの、ハイハイ	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	西洋なし缶、にんじん、キャベツ、えのきたけ、おひたし、切り干しだいこん、しいたけ、ねぎ、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 217 mg	
18	御飯 フルーツ さつまいもカレー チキンサラダ トマト	米、さつまいも、フレンドレンギ(分離型)、米粒菜(切断菜)、片栗粉	鶏ささ身、豚肉(もも)	グレープフルーツ、にんじん、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、福神漬、コーン缶、塩こんぶ、バナナ	牛乳、フルーツ お茶 こんぶのおにぎり	エネルギー 514 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 64 mg	



# の献立表



**夏野菜で熱をとりましょう**

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。

**8/24(水) お誕生会**

※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。  
※ 3歳未満幼児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

2016年08月

むつみ保育園(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		エネルギー	たんぱく質
19	御飯 フルーツ ソース焼きそば 蒸しシウマイ わかめスープ	鶏ささ身めん、ホップ、キャベツ、油、マヨネーズ、片栗粉、米粒菜(切断菜)、米	牛乳、豚肉(はら)、かまぼこ、バター	もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ、あおりの、りんご	牛乳、ビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 26.2 g カルシウム 234 mg	
20	御飯 フルーツ ほっけの香り味噌焼き 土ひじきと大豆の炒り煮 しめじの味噌汁	米、パイの皮、米粒菜(切断菜)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(国産)、にんじん、しめじ、米みそ(甘みそ)、たいす水煮缶、油揚げ、すりごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくせん(ゆで)、ひじき、りんご	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 407 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13 g カルシウム 221 mg	
22	御飯 フルーツ 鶏肉のマーマレード焼き すき昆布の煮物 厚揚げの味噌汁	米、フランクフルト、米粒菜(切断菜)	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、さつまいも、米みそ(甘みそ)	バナナ、ごぼう、たまねぎ、ごま、にんじん、マーマレード	牛乳 せんべい 牛乳 コンフレーク	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 9.4 g カルシウム 241 g	
23	御飯 フルーツ 鶏豆豆腐 きんぴらごぼう 鮭のすまし汁	さつまいも、米、しらたき、米粒菜(切断菜)、砂糖、鶏もも(板あ)、油、ごま油	木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	パン、缶、ごぼう、にんじん、いんげん(ゆで)、ほれんそう、えのきたけ、しょうが、ねぎ、バナナ	牛乳、ウエハース お茶 蒸し芋	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 7.5 g カルシウム 105 mg	
24	御飯 フルーツ ミートマト ナポリタン 鶏のマヨネーズ和え グリーンサラダ	米、マカロニスパゲティ、砂糖、マヨネーズ、米粒菜(切断菜)、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、セブチン	バナナアップル、葡萄、りんご、たまねぎ、バナナ、イチゴ、ブルーベリー、バナナ、みかん、缶、ミートマト、にん	クロレラ せんべい お茶 フルーツポンチ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18 g カルシウム 65 mg	
25	御飯 フルーツ シーフードカレー 温野菜サラダ 福神漬	米、じゃがいも、マヨネーズ、米粒菜(切断菜)、三温糖、片栗粉	卵、ツナ缶油揚げ、いか、米みそ(甘みそ)、すりごま	西洋なし缶、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、福神漬、バナナ	牛乳、ジャムパン お茶 五平餅	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 88 mg	
26	御飯 フルーツ さんまのかげ焼き きゃべつのごま和え 大根のみそ汁	小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米粒菜(切断菜)、米	牛乳、さんま、卵、米みそ(甘みそ)、マヨネーズ、油揚げ、すりごま	オレンジ、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、りんご	牛乳、ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.9 g カルシウム 283 mg	
27	御飯 フルーツ ハーベスト チョコレート ポテトサラダ ほうれん草とツナの和え物 わかめの味噌汁	米、ハーベスト、チョコレート、砂糖、米粒菜(切断菜)、ハイハイ	牛乳、鶏ささ身、卵、ツナ缶油揚げ、米みそ(甘みそ)	オレンジ、だいこん、いんげん(ゆで)、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん(ゆで)、赤ピーマン、生わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 345 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 10.9 g カルシウム 148 mg	
29	御飯 フルーツ 豚肉の柳川風煮物 きゅうりの酢の物 豆腐すまし汁	米、フレッシュ、ポテトチップス、米粒菜(切断菜)、砂糖、油、カーソンケット	牛乳、木綿豆腐、豚、豚肉(ロース)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほれんそう、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、生わかめ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 198 mg	
30	御飯 フルーツ 豚のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 ひじきのみそ汁	米、米粒菜(切断菜)、甘みそ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ひじき、バナナ	牛乳、ウエハース お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 405 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 3.2 g カルシウム 131 mg	
31	御飯 フルーツ さといも、小麦粉、あんこ、ミニニール、あんこ、米粒菜(切断菜)、砂糖、ごま油、ハイハイ、カル	米、さといも、小麦粉、あんこ、ミニニール、あんこ、米粒菜(切断菜)、砂糖、ごま油、ハイハイ、カル	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、すりごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 226 mg	