

8月献立予定表

梅乃園幼稚園

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱になるもの	体の調子を整えるもの	カロリー タンパク 塩分	持っ てくるもの
↓2号3号の給食献立です。							
1	金	ご飯 手作りハンバーグ ひじきサラダ パイナップル	豚挽肉 卵 ロースハム	砂糖 米 パン粉 マヨネーズ バター コーン缶小麦粉ごま	たまねぎ 胡瓜 人参 キャベツ ひじき パイナップル缶	478kcal 14.4g 1.1g	
4	月	ご飯 すき焼き風煮 ごま酢和え チーズ	豚肉 豆腐 卵 チーズ	油 白滝 砂糖 米 ごま ごま油	たまねぎ 白菜 しめじ キャベツ 胡瓜	348kcal 10.2g 1.1g	
5	火	ご飯 野菜炒め オレンジ 挽き肉たまご	豚肉 卵 豚挽き肉	砂糖 米 油	たまねぎ 人参 ニラ もやし キャベツ オレンジ	400kcal 8.3g 1.2g	
6	水	ご飯 鯖の味噌焼き 中華サラダ トマト	鯖 ロースハム	ごま油 米 ごま 春雨	胡瓜 キャベツ 若布 トマト	340kcal 13.7g 0.8g	
7	木	ご飯 鶏のクリーム煮 若布サラダ 黄桃	鶏もも肉 牛乳 しらす	バター 砂糖 米 ごま油 シチューの素	たまねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 胡瓜 若布 黄桃缶	364kcal 14.4g 1.2g	
8	金	ひじき ご飯 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え パイナップル	豆腐 鶏挽肉 油揚げ	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ 人参 ごぼう ほうれん草しめじひじき インゲンパイナップル缶	371kcal 14.6g 1.2g	
18	月	若布 ご飯 厚揚げ野菜煮 トマト 大学芋	厚揚げ 竹輪	こんにゃく 米 砂糖 薩摩芋	人参 大根 ごぼう 若布 トマト	357kcal 12.9g 1.8g	
19	火	ご飯 カレー 野菜サラダ チーズ	豚肉 チーズ	ごま油 砂糖 米 じゃが芋 油 カレールー	たまねぎ 人参 胡瓜 ニンニク レタス	481kcal 11.6g 2.6g	スプーン
20	水	ご飯 もやし炒め コーンエッグ 梨	ベーコン 卵	油 米 砂糖 コーン缶	たまねぎ 人参 ニラ もやし 梨	374kcal 13.0g 1.7g	
21	木	ご飯 鰯の南蛮漬け 中華スープ パイナップル	鰯 豚肉 卵	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	たまねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 パイナップル缶	392kcal 13.1g 1.3g	おわん
22	金	ご飯 鶏の味噌焼き オレンジ シーチキンサラダ	鶏肉 シーチキン	米 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス オレンジ	317kcal 13.1g 1.8g	
25	月	ご飯 切り干し大根煮 もやしと胡瓜の酢物 トマト	油揚げ 豚肉 さつま揚げ	砂糖 米 ごま油 ごま	人参 切干大根 胡瓜 トマト	335kcal 13.1g 1.5g	
26	火	ご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ パイナップル	豚肉 ロースハム	米 砂糖 ごま油 じゃがいも パン粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 胡瓜 キャベツ椎茸 ひじき パイナップル缶	471kcal 13.1g 1.1g	
27	水	ご飯 豚肉の味噌炒め 若布スープ 梨	豚肉	米 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 ニラ もやし 若布 梨	373kcal 14.9g 1.1g	おわん
28	木	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜もみ チーズ	豚挽肉 豆腐 チーズ	ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ えのき茸 胡瓜 ニラ	357kcal 12.9g 1.4g	
29	金	ご飯 鶏の照り焼き 黄桃 ブロッコリーサラダ	鶏肉	砂糖 油 ごま 米 マヨネーズ	人参 胡瓜 キャベツ 黄桃缶 ブロッコリー	394kcal 13.7g 1.2g	

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますが、ご了承下さい

【お願い】

- ・持ってくる物に【おわん】や【スプーン】と書いてあるときは忘れずに持ってきて下さい。