



2019年8月 予定献立表



福音幼稚園

～旬のやさい～		1 (木)		2 (金)	
		ごはん ゴマと鯉節香るあじの竜田揚げ あじ、しょうゆ、みりん しょうが、かたくり粉 塩、ごま、かつお節、油		ごはん なすと豚肉のみそ炒め 豚かたロース、ピーマン、なす だし、みそ、砂糖、しょうゆ 油	
		ブロッコリーのじゃこ炒め ブロッコリー、しらす 白だし		とうもろこし メロン	
		ゼリー 1人分 413 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 1.2 g		1人分 471 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 0.5 g	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
ロールパン チキンカレー風味焼き 鶏むね、みりん、塩、小麦粉 カレー粉、油 じゃがいもとコーンのソテー じゃがいも、コーン、ベーコン 塩、油	ごはん ミートボール 豚ひき肉、パン粉、牛乳 塩、ケチャップ、しょうゆ ウスターソース きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、こんにゃく だし、砂糖、しょうゆ、ごま、油	ごはん 肉じゃが 豚かたロース、人参、たまねぎ じゃがいも、しらたき 砂糖、しょうゆ、だし、油 小松菜のごま和え ごまつな、えのき、ごま 砂糖、しょうゆ	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 鶏もも、砂糖、しょうゆ、みりん 小麦粉、ごま、油 ひじきの五目煮 ひじき、にんじん、高野豆腐 油揚げ、いんげん 砂糖、しょうゆ、だし、油	ごはん 鮭の塩焼き さけ 食塩 調合油 ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 砂糖、酢、しょうゆ	
すいか 1人分 350 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 1.1 g	ぶどう 1人分 378 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 53.3 g 食塩相当量 0.5 g	もも缶 1人分 379 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.6 g 食塩相当量 0.5 g	パイ 1人分 352 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7 g 炭水化物 56.4 g 食塩相当量 0.9 g	みかん缶 1人分 363 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 50.7 g 食塩相当量 0.7 g	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
2号児ににご弁当 	ごはん ゴマと鯉節香るあじの竜田揚げ あじ、しょうゆ、みりん しょうが、かたくり粉 塩、ごま、かつお節、油 ブロッコリーのじゃこ炒め ブロッコリー、しらす 白だし ゼリー 1人分 413 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 1.2 g	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 豚かたロース、ピーマン、なす だし、みそ、砂糖、しょうゆ 油 とうもろこし メロン	ロールパン チキンカレー風味焼き 鶏むね、みりん、塩、小麦粉 カレー粉、油 じゃがいもとコーンのソテー じゃがいも、コーン、ベーコン 塩、油 すいか 1人分 350 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 1.1 g	こどもまつり 	
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
ごはん ミートボール 豚ひき肉、パン粉、牛乳 塩、ケチャップ、しょうゆ ウスターソース きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、こんにゃく だし、砂糖、しょうゆ、ごま、油 ぶどう 1人分 378 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.1 g 炭水化物 53.3 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん 肉じゃが 豚かたロース、人参、たまねぎ じゃがいも、しらたき 砂糖、しょうゆ、だし、油 小松菜のごま和え ごまつな、えのき、ごま 砂糖、しょうゆ もも缶 1人分 379 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 60.6 g 食塩相当量 0.5 g	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 鶏もも、砂糖、しょうゆ、みりん 小麦粉、ごま、油 ひじきの五目煮 ひじき、にんじん、高野豆腐 油揚げ、いんげん 砂糖、しょうゆ、だし、油 パイ 1人分 352 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 7 g 炭水化物 56.4 g 食塩相当量 0.9 g	☆おたんじょうかい☆ 三色丼 ごはん、鶏ひき肉、人参、しめじ いんげん、砂糖、しょうゆ、だし みりん、塩、みそ、油 みそしる 木綿豆腐、わかめ、だし、みそ りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、レモン汁、ドレッシング ゼリー 1人分 512 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 1.4 g	オクラときゅうりの白だし和え オクラ、きゅうり にんじん、キャベツ、白だし オレンジ 1人分 408 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.1 g 炭水化物 61.8 g 食塩相当量 2.7 g	

*都合により献立を変更することがあります。
 *アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。