



# 2020年8月 予定献立表



福音幼稚園

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
カレーピラフ ごはん、カレー粉 にんじん、たまねぎ、コーン	おかかごはん ごはん、おかかふりかけ	ごま昆布ごはん ごはん、ごま昆布	サンドイッチ 食パン、バター、卵、マヨネーズ いちごジャム	2号児にこここ弁当 
ウインナー	肉じゃが 豚かたロース、にんじん、たまねぎ しらたき、じゃがいも 砂糖、しょうゆ、だし、油	ピーマンとなすのみそ炒め 豚かたロース、ピーマン なす、だし、みそ、砂糖 しょうゆ、油、みりん	から揚げ 鶏もも、しょうが しょうゆ、かたくり粉、油	
りんご	パイ	とうもろこし ゼリー	ブロッコリー ブロッコリー、マヨネーズ、塩	
1人分 - 362 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 11 g 炭水化物 57 g 食塩相当量 0.6 g	1人分 - 354 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.3 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 0.3 g	1人分 - 448 kcal たんぱく質 14 g 脂質 11 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 0.6 g	1人分 - 381 kcal たんぱく質 16 g 脂質 22 g 炭水化物 31 g 食塩相当量 1.3 g	
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	
ゆかりごはん ごはん、ゆかり	わかめごはん ごはん、わかめふりかけ	やきそば 蒸し中華めん、にんじん、たまねぎ ソーセージ、塩、中濃ソース しょうゆ、油	カレーピラフ ごはん、カレー粉 にんじん、たまねぎ、コーン	おかかごはん ごはん、おかかふりかけ
鮭のサクサクソテー さけ、小麦粉、卵、パン粉、油 ケチャップ、中濃ソース、バター 塩	豚こま団子の甘酢ソテー 豚ロース、塩、こしょう かたくり粉、れんこん、しめじ 酢、みりん、しょうゆ、砂糖、油	アメリカンドッグ アメリカンドッグ、ケチャップ	ウインナー	肉じゃが 豚かたロース、にんじん、たまねぎ しらたき、じゃがいも 砂糖、しょうゆ、だし、油
ゼリー	ぶどう	オレンジ	りんご	パイ
1人分 - 388 kcal たんぱく質 15 g 脂質 8 g 炭水化物 61 g 食塩相当量 0.5 g	1人分 - 390 kcal たんぱく質 14 g 脂質 13 g 炭水化物 52 g 食塩相当量 0.6 g	1人分 - 434 kcal たんぱく質 13 g 脂質 17 g 炭水化物 56 g 食塩相当量 1.8 g	1人分 - 362 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 11 g 炭水化物 57 g 食塩相当量 0.6 g	1人分 - 354 kcal たんぱく質 10 g 脂質 8.3 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 0.3 g
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
こどもまつり 	ごま昆布ごはん ごはん、ごま昆布	サンドイッチ 食パン、バター、卵、マヨネーズ いちごジャム	ゆかりごはん ごはん、ゆかり	わかめごはん ごはん、わかめふりかけ
	ピーマンとなすのみそ炒め 豚かたロース、ピーマン なす、だし、みそ、砂糖 しょうゆ、油、みりん	から揚げ 鶏もも、しょうが しょうゆ、かたくり粉、油	みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ	みそしる キャベツ、にんじん、わかめ だし、みそ
	とうもろこし	ブロッコリー ブロッコリー マヨネーズ、塩	鮭のサクサクソテー さけ、小麦粉、卵、パン粉、油 ケチャップ、中濃ソース、バター 塩	豚こま団子の甘酢ソテー 豚ロース、塩、こしょう かたくり粉、れんこん、しめじ 酢、みりん、しょうゆ、砂糖、油
	ゼリー		ゼリー	ぶどう
	1人分 - 448 kcal たんぱく質 14 g 脂質 11 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 0.6 g	1人分 - 381 kcal たんぱく質 16 g 脂質 22 g 炭水化物 31 g 食塩相当量 1.3 g	1人分 - 413 kcal たんぱく質 17 g 脂質 9 g 炭水化物 63 g 食塩相当量 1.4 g	1人分 - 408 kcal たんぱく質 15 g 脂質 13 g 炭水化物 55 g 食塩相当量 1.4 g
31(月)	<h2 style="text-align: center;">たべものクイズ</h2> <p style="text-align: center;">水分をたっぷりと含んだ食物繊維豊富な果物はなんでしょう？ 形はりんごに似ていて、あるのにない、といわれるくだものはなーんだ？</p> <p style="text-align: center;">☆ヒント☆皮をむくと白っぽい色をしているよ。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①なし</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>②すいか</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>③オレンジ</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">答え: ①なし</p> <p style="text-align: center;">なしの大半は水分で、たっぷりと含まれる果糖には疲労回復効果があり、便通を整えてくれるともいわれます。</p>			
やきそば 蒸し中華めん、にんじん、たまねぎ ソーセージ、塩、中濃ソース しょうゆ、油				
みそしる 木綿豆腐、油揚げ、深ねぎ だし、みそ				
アメリカンドッグ アメリカンドッグ、ケチャップ				
オレンジ				
1人分 - 479 kcal たんぱく質 16 g 脂質 20 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 2.6 g				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。