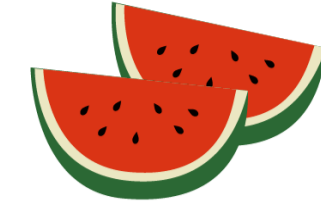


# 2021年8月 予定献立表



福音幼稚園

2(月)		3(火)		4(水)		5(木)		6(金)			
<b>サンドイッチ</b> 食パン、バター、マヨネーズ 卵、ツナ缶、いちごジャム		<b>ごはん</b> ささみののりチーズ巻き ささみ、塩、こしょう、のり、チーズ 油		<b>ナポリタン</b> スパゲッティ、たまねぎ、にんじん ベーコン、ピーマン 油、ケチャップ、塩		<b>ごはん</b> 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 砂糖、しょうゆ、油		<b>カレーピラフ</b> ごはん、にんじん、たまねぎ コーン、カレー粉			
<b>えだまめ</b>		<b>小松菜と油揚げの煮びたし</b> こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし		<b>ジャーマンポテト</b> じゃがいも、ウインナー、コーン 塩、こしょう、バター、しょうゆ		<b>えだまめとツナのサラダ</b> えだまめ、ツナ缶、コーン キャベツ、マヨネーズ、酢 <b>みかん缶</b>		<b>ウインナー</b> <b>ブロッコリーの中華和え</b> ブロッコリー、砂糖、ごま油 酢、しょうゆ、ごま			
<b>メロン</b>		<b>ぶどう</b>		<b>ゼリー</b>		<b>りんご</b>					
<small>エネルギー</small> 402 kcal <small>たんぱく質</small> 17.9 g <small>脂質</small> 21 g <small>炭水化物</small> 35.7 g <small>食塩相当量</small> 1.3 g	<small>エネルギー</small> 372 kcal <small>たんぱく質</small> 20.1 g <small>脂質</small> 10 g <small>炭水化物</small> 47.6 g <small>食塩相当量</small> 0.7 g	<small>エネルギー</small> 388 kcal <small>たんぱく質</small> 11.7 g <small>脂質</small> 10.2 g <small>炭水化物</small> 59.9 g <small>食塩相当量</small> 1.3 g	<small>エネルギー</small> 443 kcal <small>たんぱく質</small> 17.6 g <small>脂質</small> 15.7 g <small>炭水化物</small> 54.7 g <small>食塩相当量</small> 0.8 g	<small>エネルギー</small> 383 kcal <small>たんぱく質</small> 10.4 g <small>脂質</small> 11.4 g <small>炭水化物</small> 59.6 g <small>食塩相当量</small> 0.8 g							
16(月)		17(火)		18(水)		19(木)		20(金)			
<b>にこにこ弁当</b> 		<b>ごはん</b> <b>サバの塩焼き</b> さば、塩、油 <b>キャベツの塩昆布和え</b> キャベツ、にんじん、コーン 塩昆布、レモン汁 <b>ゼリー</b>		<b>ごはん</b> <b>春巻き</b> 豚もも、もやし、切干大根 長ねぎ、エリンギ、春巻きの皮 砂糖、しょうゆ、塩、鶏ガラ、ごま油 かたくり粉、油 <b>ブロッコリーの白だし和え</b> ブロッコリー、白だし <b>オレンジ</b>		<b>ごはん</b> <b>豚ばらと厚揚げの甘みそ炒め</b> 豚ばら、厚揚げ、キャベツ 砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、油 <b>にんじんとちくわのきんぴら</b> にんじん、ちくわ、ごま ごま油、しょうゆ、みりん <b>ぶどう</b>		<b>サンドイッチ</b> 食パン、バター、マヨネーズ 卵、ツナ缶、いちごジャム <b>えだまめ</b> <b>ほうれん草のバター炒め</b> ほうれん草、ベーコン バター <b>メロン</b>			
<small>エネルギー</small> 404 kcal <small>たんぱく質</small> 12.5 g <small>脂質</small> 15.7 g <small>炭水化物</small> 50.5 g <small>食塩相当量</small> 0.8 g	<small>エネルギー</small> 404 kcal <small>たんぱく質</small> 12.5 g <small>脂質</small> 15.7 g <small>炭水化物</small> 50.5 g <small>食塩相当量</small> 0.8 g	<small>エネルギー</small> 390 kcal <small>たんぱく質</small> 13.3 g <small>脂質</small> 10.1 g <small>炭水化物</small> 59.5 g <small>食塩相当量</small> 0.3 g	<small>エネルギー</small> 471 kcal <small>たんぱく質</small> 14 g <small>脂質</small> 18.3 g <small>炭水化物</small> 57.6 g <small>食塩相当量</small> 1.3 g	<small>エネルギー</small> 402 kcal <small>たんぱく質</small> 17.9 g <small>脂質</small> 21 g <small>炭水化物</small> 35.7 g <small>食塩相当量</small> 1.3 g							
23(月)		24(火)		25(水)		26(木)		27(金)			
<b>ごはん</b> <b>ささみののりチーズ巻き</b> ささみ、塩、こしょう、のり、チーズ 油 <b>小松菜と油揚げの煮びたし</b> こまつな、油揚げ 砂糖、しょうゆ、白だし <b>ぶどう</b>		<b>ナポリタン</b> スパゲッティ、たまねぎ、にんじん ベーコン、ピーマン 油、ケチャップ、塩		<b>ごはん</b> <b>豚こま団子の甘酢ソテー</b> 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 砂糖、しょうゆ、油 <b>えだまめとツナのサラダ</b> えだまめ、ツナ缶、コーン キャベツ、マヨネーズ、酢 <b>みかん缶</b>		<b>カレーピラフ</b> ごはん、にんじん、たまねぎ コーン、カレー粉 <b>ウインナー</b> <b>ブロッコリーの中華和え</b> ブロッコリー、砂糖、ごま油 酢、しょうゆ、ごま <b>りんご</b>		<b>ごはん</b> <b>サバの塩焼き</b> さば、塩、油 <b>キャベツの塩昆布和え</b> キャベツ、にんじん、コーン 塩昆布、レモン汁 <b>ゼリー</b>			
<small>エネルギー</small> 372 kcal <small>たんぱく質</small> 20.1 g <small>脂質</small> 10 g <small>炭水化物</small> 47.6 g <small>食塩相当量</small> 0.7 g	<small>エネルギー</small> 388 kcal <small>たんぱく質</small> 11.7 g <small>脂質</small> 10.2 g <small>炭水化物</small> 59.9 g <small>食塩相当量</small> 1.3 g	<small>エネルギー</small> 443 kcal <small>たんぱく質</small> 17.6 g <small>脂質</small> 15.7 g <small>炭水化物</small> 54.7 g <small>食塩相当量</small> 0.8 g	<small>エネルギー</small> 383 kcal <small>たんぱく質</small> 10.4 g <small>脂質</small> 11.4 g <small>炭水化物</small> 59.6 g <small>食塩相当量</small> 0.8 g	<small>エネルギー</small> 404 kcal <small>たんぱく質</small> 12.5 g <small>脂質</small> 15.7 g <small>炭水化物</small> 50.5 g <small>食塩相当量</small> 0.8 g							
30(月)		31(火)		<div style="text-align: center;"> <h2>汗をかいたらこんな栄養素を補給しよう</h2>  <p>トマトやナス、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜には、ビタミン類や汗で失われやすいカリウムなどのミネラルといった、体の調子を整える栄養素と水分が多く含まれています。また、レモンなどのかんきつ類や梅干しにはクエン酸が含まれ、疲れた体を元気にする効果があります！</p> <p>汗をかきやすい夏はこまめに水分補給をすると同時に、1日3回の食事をしっかりととり、熱中症予防につなげましょう。</p>   </div>							
<b>ごはん</b> <b>春巻き</b> 豚もも、もやし、切干大根 長ねぎ、エリンギ、春巻きの皮 砂糖、しょうゆ、塩、鶏ガラ、ごま油 かたくり粉、油 <b>ブロッコリーの白だし和え</b> ブロッコリー、白だし <b>オレンジ</b>		<b>ごはん</b> <b>みそじる</b> 木綿豆腐、わかめ、えのき だし、みそ <b>豚ばらと厚揚げの甘みそ炒め</b> 豚ばら、厚揚げ、キャベツ 砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、油 <b>にんじんとちくわのきんぴら</b> にんじん、ちくわ、ごま ごま油、しょうゆ、みりん <b>ぶどう</b>									
<small>エネルギー</small> 390 kcal <small>たんぱく質</small> 13.3 g <small>脂質</small> 10.1 g <small>炭水化物</small> 59.5 g <small>食塩相当量</small> 0.3 g	<small>エネルギー</small> 497 kcal <small>たんぱく質</small> 16 g <small>脂質</small> 19.3 g <small>炭水化物</small> 59.8 g <small>食塩相当量</small> 2.2 g										

\*都合により献立を変更することがあります。