



令和3年8月 献立表

認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	
2月	ごはん メンチカツ 花野菜のごまサラダ 茹でとうもろこし 味噌汁(キャベツ、人参、えのき) 牛乳	〇たべっこ動物 ◎そうめん	エネルギー 627kcal たんぱく質 27.0g 脂質 21.4g 炭水化物 113.8g 塩分 2.0g	18日 水	玄米ご飯 麻婆豆腐 シューマイ ほうれん草のしらす和え 中華スープ(じゃがいも、たまねぎ、のり) 牛乳	〇ほしたべよ ◎バナナ ◎リッツ	エネルギー 623kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.8g 炭水化物 83.1g 塩分 1.5g
3日 火	玄米ご飯 さばの生姜醤油 厚揚げとキャベツみそ炒め きゅうりとえのきの酢の物 味噌汁(モロッコいんげんと油揚げ) 牛乳	〇お野菜せんべい ◎ストロベリーゼリー ◎塩せんべい	エネルギー 581kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.4g 炭水化物 63.4g 塩分 2.3g	19日 木	玄米ご飯 筑前煮 ちくわ磯部揚げ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	〇鉄分強化ウエハース ◎そうめん	エネルギー 585kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.7g 炭水化物 76.7g 塩分 2.5g
4日 水	玄米ご飯 鶏のから揚げ 大根とにんじんの煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	〇ほしたべよ ◎すいか ◎リッツ	エネルギー 527kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.6g 炭水化物 68.4g 塩分 1.9g	20日 金	ほうれん草ハン 鮭のチーズ焼き ブロッコリーとかぼちゃの温野菜サラダ オレンジ ミネストローネ 牛乳	〇マンナビスケット ◎もち麦もちごしご飯(カレー風味)	エネルギー 628kcal たんぱく質 28.9g 脂質 22.9g 炭水化物 83.9g 塩分 2.9g
5日 木	焼きうどん フルーツヨーグルト 味噌汁(小松菜、さつま揚げ) 牛乳	〇鉄分強化ウエハース ◎じゃこトースト	エネルギー 604kcal たんぱく質 26.9g 脂質 28.1g 炭水化物 119.9g 塩分 2.2g	23日 月	玄米ご飯 スパニッシュオムレツ 里芋そぼろ煮 おくらおかか和え 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 牛乳	〇たべっこ動物 ◎青菜おにぎり	エネルギー 542kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.6g 炭水化物 90.4g 塩分 2.1g
6日 金	キャロットパン カレーコロッケ 魚肉ソーセージと野菜炒め ほうれん草のスクランブルエッグ コーンのスープ 牛乳	〇マンナビスケット ◎焼きおにぎり	エネルギー 688kcal たんぱく質 24.2g 脂質 25.1g 炭水化物 99.5g 塩分 2.0g	24日 火	玄米ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー にんじんグラッセ 野菜スープ(もやし・たまねぎ・えのき) 牛乳	〇お野菜せんべい ◎カレーチーズラスク	エネルギー 656kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.5g 炭水化物 88.0g 塩分 2.1g
10日 火	ごはん 三色そぼろ丼 バナナ(35g) 味噌汁(豆腐、長ねぎ、わかめ) 牛乳	〇お野菜せんべい ◎マカロニポリタン	エネルギー 565kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.8g 炭水化物 84.4g 塩分 2.5g	25日 水	お弁当	〇ほしたべよ ◎チーズパン	エネルギー 112kcal たんぱく質 6.6g 脂質 5.1g 炭水化物 10.9g 塩分 0.6g
11日 水	玄米ご飯 シルバーのみそ漬け 和風スパゲッティ 豚ひきと夕顔の煮物 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 牛乳	〇ほしたべよ ◎牛乳寒天 ◎塩せんべい	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.4g 炭水化物 70.8g 塩分 2.8g	26日 木	玄米ご飯 煮込みハンバーグ 厚揚げとキャベツみそ炒め きゅうりの中華和え 味噌汁(麩、長ねぎ、わかめ) 牛乳	〇鉄分強化ウエハース ◎ベイクドポテト	エネルギー 457kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.5g 炭水化物 61.6g 塩分 2.1g
12日 木	玄米ご飯 ハヤシライス ハッシュドポテト きゅうりとツナサラダ 黄桃(缶詰) 牛乳	〇鉄分強化ウエハース ◎チーズトースト	エネルギー 697kcal たんぱく質 24.6g 脂質 25.5g 炭水化物 101.6g 塩分 1.9g	27日 金	ハンバーグ チキンのトマト煮 彩りサラダ バナナ(35g) クラムチャウダー 牛乳	〇マンナビスケット ◎お好み焼き	エネルギー 527kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.7g 炭水化物 67.8g 塩分 1.9g
13日 金	ロールパン ミートオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ベイクドカレーじゃが ミルクスープ(えのき、キャベツ) 牛乳	〇マンナビスケット ◎わかめおにぎり	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.2g 炭水化物 77.3g 塩分 2.1g	30日 月	ごはん サーモンフライ 卵と野菜炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(夕顔、油揚げ) 牛乳	〇たべっこ動物 ◎バナナ ◎リッツ	エネルギー 612kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.3g 炭水化物 81.5g 塩分 2.3g
16日 月	冷やしうどん かぼちゃの天ぷら きんぴらごぼう すいか 牛乳	〇たべっこ動物 ◎ハムサンド	エネルギー 545kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.7g 炭水化物 82.9g 塩分 2.1g	31日 火	玄米ご飯 肉豆腐 アスパラとじゃがいもカレー炒め モロッコいんげんごま和え 味噌汁(しめじ、キャベツ) 牛乳	〇お野菜せんべい ◎マスカットゼリー ◎塩せんべい	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.8g 炭水化物 83.7g 塩分 2.2g
17日 火	玄米ご飯 チキンのクリーム煮 いんげんとにんじんバターソテー トマトの和え物 コンソメスープ(もやし、卵) 牛乳	〇お野菜せんべい ◎オレンジゼリー ◎塩せんべい	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.0g 炭水化物 75.1g 塩分 1.1g				

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。