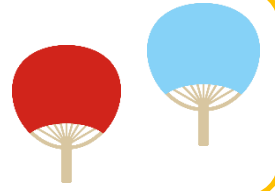




令和4年8月 献立表



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 (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 月	ごはん アジフライ 京がんとすの煮物 粉ふき芋 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○お野菜せんべい ◎たまご蒸しパン	エネルギー 604kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.8g 炭水化物 84.6g 塩分 1.2g	17 水	玄米ご飯 さばのみりん漬け 豚肉とキャベツみそ炒め かぼちゃの煮付 すまし汁(麩、にんじん、わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎プリン	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.7g 炭水化物 74.4g 塩分 1.5g
2 火	とうもろこしご飯 照り焼きチキン なすのナポリタン キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎きな粉豆	エネルギー 554kcal たんぱく質 27.4g 脂質 19.6g 炭水化物 73.2g 塩分 1.7g	18 木	玄米ご飯 鶏のレモン煮 なすとポテトの重ね焼き アスパラとコーンのソテー 味噌汁(大根、しめじ) 牛乳	○マンナビスケット ◎焼きそば	エネルギー 530kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.2g 炭水化物 80.0g 塩分 1.9g
3 水	玄米ご飯 タラのチーズパン粉焼き ジャーマンポテト トマトの和え物 コンソメスープ(もやし、しめじ) 牛乳	○ほしたべよ ◎ぶどうゼリー	エネルギー 526kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.6g 炭水化物 79.0g 塩分 1.3g	19 金	玄米ご飯 たら煮つけ 切り干し大根のサラダ ピーマンちくわカレー炒め 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎オレンジゼリー	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.4g 炭水化物 77.1g 塩分 1.7g
4 木	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 三色コマサラダ オレンジ 味噌汁(切り干し、にんじん、油揚げ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ラスク	エネルギー 596kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.0g 炭水化物 84.5g 塩分 1.2g	22 月	ごはん ミートボールのクリームソース 花野菜とハムのサラダ お楽しみゼリー 根菜汁 牛乳	○お野菜せんべい ◎麩のラスク	エネルギー 532kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.9g 炭水化物 75.4g 塩分 1.2g
5 金	バターロール ブロッコリーとベーコンのオムレツ 魚肉ソーセージとマカロニ炒め きゅうりツナコーンサラダ ミルクスープ(ほうれん草、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.7g 炭水化物 77.4g 塩分 1.9g	23 火	玄米ご飯 シルバーの西京みそ漬け 厚揚げと大根の煮物 アスパラときこのソテー 味噌汁(長ねぎ、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.4g 炭水化物 78.6g 塩分 1.5g
8 月	ごはん コーンコロッケ 卵と野菜炒め ウインナー 味噌汁(夕顔、油揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎人参ケーキ	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.4g 炭水化物 85.9g 塩分 1.7g	24 水	玄米ご飯 みそ麻婆丼 三色ナムル 中華スープ(チンゲン菜、卵) 牛乳	○ほしたべよ ◎ピザトースト	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.3g 炭水化物 74.7g 塩分 1.3g
9 火	玄米ご飯 さわらの塩焼き 和風スパゲッティ ブロッコリーカニカマあんかけ 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 517kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.8g 炭水化物 77.1g 塩分 1.3g	25 木	玄米ご飯 チキンのトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○マンナビスケット ◎マカロニきな粉	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.7g 炭水化物 86.1g 塩分 1.4g
10 水	玄米ご飯 ハヤシライス コールスローサラダ 茹でとうもろこし すいか 牛乳	○ほしたべよ ◎じゃこトースト	エネルギー 603kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.1g 炭水化物 95.6g 塩分 1.7g	26 金	玄米ご飯 ほっけ塩焼き 高野豆腐とひじきの煮物 もやしのカレー炒め 味噌汁(じゃがいもと玉ねぎ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎マスカットゼリー	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.2g 炭水化物 72.4g 塩分 1.6g
12 金	そうめん ささみかつ 油揚げと大根の煮物 ほうれん草とにんじんごま和え 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 531kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.0g 炭水化物 80.7g 塩分 2.0g	29 月	ごはん カレーコロッケ 人参しりしり ウインナーとピーマン炒め 味噌汁(もやし、厚揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.8g 炭水化物 89.3g 塩分 1.9g
15 月	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ ひじきのナムル 味噌汁(かぼちゃ、たまねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎牛乳寒天	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.0g 炭水化物 77.3g 塩分 1.2g	30 火	パンキンパン かぼちゃのキッシュ 彩りサラダ オレンジ ミネストローネ 牛乳	○たべっこ動物 ◎そうめん	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.7g 炭水化物 76.2g 塩分 1.9g
16 火	玄米ご飯 三色そぼろ丼 フルーツ杏仁 けんちん汁 牛乳	○たべっこ動物 ◎ベイクドカレーじゃが	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.4g	31 水	お弁当の日	○ほしたべよ ◎チーズドック	エネルギー 163kcal たんぱく質 4.8g 脂質 6.1g 炭水化物 22.9g 塩分 0.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

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。