

※献立の横に原材料が義務付けされた7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)



# 2020年 8月 ようちえんメニュー

ちあきっす様  
献立表

3日 (月) 291cal蛋白質5.6g 脂質1.7g 塩分0.2g <b>カップグラタン</b> えび、牛乳 マカロニ チーズ <b>インゲンソテー</b> インゲン にんじん とうもろこし とうもろこし <b>キウイ</b> ごはん 米	小麦 大豆・乳 えび・卵  大豆 小麦・乳 - -	4日 (火) 369cal蛋白質11.7g 脂質7.1g 塩分0.6g <b>しろみさかなのラトウイソース</b> タラ・玉ねぎ ズッキーニ・ピーマン パプリカ・トマト <b>ポテトフライ</b> じゃがいも パセリ <b>ミニウイナー</b> 豚肉・鶏肉 <b>みかんかん</b> ごはん 米	小麦・乳 大豆  大豆 大豆 卵 -	5日 (水) 475kcal蛋白質12.6g 脂質14.0g 塩分2.2g <b>ハンバーグデミグラスソース</b> 鶏肉・豚肉・人参 玉ねぎ・スパゲティ <b>フレンチサラダ</b> キャベツ・ハム きゅうり・ピーマン パプリカ <b>オニオンリングフライ</b> 玉ねぎ <b>ようナシかん</b> <b>サケごはん</b> 米・鮭	乳・小麦 大豆  卵・大豆 小麦・乳  小麦 大豆 -	6日 (木) 440cal蛋白質14.3g 脂質11.9g 塩分1.8g <b>バターしょうゆチキン</b> 鶏肉・バター キャベツ <b>なのはなのびたし</b> 菜の花・人参 油揚げ <b>このはしんじょう</b> 玉ねぎ・枝豆・ほうれん草 すり身・おから・卵白・里芋 <b>オレンジ</b> ごはん 米	卵・大豆 小麦・乳  小麦・乳 大豆  卵・大豆 小麦・乳 -	7日 (金) 396cal蛋白質14.0g 脂質9.8g 塩分1.2g <b>さわらのさいきょうやき</b> さわら <b>エビのレモンマリネ</b> えび・白菜 玉ねぎ・ピーマン パプリカ <b>フランクフルト</b> 鶏肉・豚肉 <b>パイナップルかん</b> <b>たまごふりかけごはん</b> 米・大豆・卵 削り節・海苔	大豆  えび  大豆・乳 - 卵・えび 大豆・乳 小麦
--	--	---	--------------------------------------	--	---	--	---	--	---

## な つ や す み

17日 (月) 459cal蛋白質9.4g 脂質15.1g 塩分1.5g <b>ハヤシライス</b> 牛肉・グリーンピース マッシュルーム・玉ねぎ <b>だいこんサラダ</b> 大根・きゅうり ツナ・コーン <b>ジャーマンポテト</b> じゃがいも・玉ねぎ ベーコン <b>ようナシかん</b> ごはん 米	大豆・小麦 乳  小麦・卵 大豆  小麦・乳 大豆・卵 -	18日 (火) 447cal蛋白質11.1g 脂質8.6g 塩分0.7g <b>エビフライ</b> エビ・卵白 キャベツ <b>スパゲティサラダ</b> スパゲティサラダ・ハム ピーマン・パプリカ <b>とうもろこし</b> とうもろこし・トマト <b>おうとうかん</b> <b>かつおふりかけごはん</b> 米、ゴマ 削り節、海苔	エビ・卵 小麦・大豆  小麦・乳 大豆・卵  -	19日 (水) 510kcal蛋白質13.2g 脂質16.1g 塩分2.1g <b>チキンなんぼん</b> 鶏肉・玉ねぎ ピクルス・卵・パセリ キャベツ <b>チンゲンさいのごまあえ</b> チンゲン菜・人参 かまぼこ <b>かぼちゃに</b> かぼちゃ <b>パイナップルかん</b> ごはん 米	小麦・大豆 卵  小麦 大豆 小麦・大豆 乳 -	20日 (木) 385cal蛋白質11.3g 脂質6.9g 塩分1.0g <b>あかうおのてりやき</b> 赤魚 <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう 人参 <b>たけのこしゅうまい</b> たけのこ・キャベツ 豚肉・タラ・イカ <b>はくとうかん</b> <b>たまごふりかけごはん</b> 米・大豆・卵 削り節・海苔	小麦・大豆  大豆・卵 小麦  大豆・乳 小麦 卵・えび 大豆・乳 小麦	21日 (金) 411cal蛋白質8.5g 脂質8.9g 塩分0.8g <b>えびカツ</b> えび・すり身 キャベツ <b>にんじんナポリタン</b> にんじん・人参 ベーコン <b>ハッシュポテト</b> じゃがいも グリーンカール <b>みかんかん</b> ごはん 米	大豆・乳 小麦  小麦・乳 大豆・卵  大豆 -
--	---	---	--	---	---	---	---	---	---

24日 (月) 423cal蛋白質16.8g 脂質6.1g 塩分2.3g <b>あまからにくだんご</b> 鶏肉・しょうが 玉ねぎ <b>チンゲンさいのしらすあえ</b> チンゲン菜 しらす干し <b>たきあわせ</b> がんと 人参 <b>オレンジ</b> <b>サケごはん</b> 米・鮭	乳・小麦 大豆  乳・小麦 大豆  乳・小麦 大豆 -	25日 (火) 416cal蛋白質12.5g 脂質12.4g 塩分0.9g <b>てりやきチキンステーキ</b> 鶏肉 キャベツ <b>きのこソテー</b> 玉ねぎ・魚肉ソーセージ しめじ・えのき・ひらたけ <b>はるまき</b> キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・春雨 <b>パイナップルかん</b> ごはん 米	大豆・乳 卵・小麦  小麦・大豆 乳  小麦・大豆 -	26日 (水) 430kcal蛋白質8.3g 脂質9.3g 塩分0.9g <b>チーズメンチカツ</b> 鶏肉・玉ねぎ チーズ <b>きりぼしだいこんに</b> 切干大根・人参 油揚げ <b>さつまもサラダ</b> さつま芋 レーズン <b>キウイ</b> ごはん 米	乳・小麦 大豆  小麦 乳・大豆  小麦 卵・大豆 -	27日 (木) 560kcal蛋白質19.7g 脂質21.4g 塩分1.5g <b>とりのからあげ</b> 鶏肉・しょうが キャベツ <b>ちゅうかあえ</b> きくらげ・人参 ハム・きゅうり <b>スクランブルエッグ</b> 卵・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース <b>みかんかん</b> ごはん 米	小麦 大豆  小麦・乳 卵・大豆  小麦・乳 卵・大豆 -	28日 (金) 378kcal蛋白質13.9g 脂質6.7g 塩分1.4g <b>ポークチャップ</b> 豚肉・しめじ 玉ねぎ・グリーンピース <b>エビのサラダ</b> エビ・キャベツ・きゅうり ピーマン・パプリカ <b>ひじきに</b> ひじき・人参 油揚げ・しいたけ <b>ようナシかん</b> <b>かつおふりかけごはん</b> 米・ゴマ・削り節・海苔	乳・小麦 大豆  小麦・大豆 卵・えび  小麦 大豆 -
--	---	---	--	--	---	---	---	--	--

31日 (月) 441cal蛋白質11.3g 脂質10.2g 塩分2.3g <b>ハンバーグトマトソース</b> 鶏肉・卵白・玉ねぎ トマト・スパゲティ <b>ひじきとえだまめのサラダ</b> 竹輪・ひじき 人参・枝豆・トマト <b>チーズぎょうざ</b> チーズ 卵白 <b>パイナップルかん</b> ごはん 米	乳・小麦 大豆  卵・えび・乳 大豆・小麦  小麦・乳 大豆・卵 -
---	--

### ○夏バテにならないためには?○

・朝ご飯はきちんと食べましょう!

・朝ご飯に味噌汁を飲むと塩分・水分補給になります!

朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給をしましょう。

●お願い●

上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。

心もみたま真心の味