

2020年度 8月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	タコライス	りんごジャムサンド	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 食パン りんご ジャム	合挽肉 味噌 牛 乳	たまねぎ にんじ ん しめじ ミニ トマト なす ビー マン えのき わ かめ パナナ	527 Kcal	小麦 大豆 豚 乳 パナ ナ
		なすとピーマンの味噌炒め	くだもの					18.4 g	
		コンソメスープ	牛乳					18.9 g	
4	火	ハヤシライス	フルーツヨーグルト	クラッカー	精白米 じゃがい も ハヤシルウ 春雨 三温糖 ビ スケット	牛肉 えだまめ フレンチヨーグル ト	にんじん たまね ぎ しめじ きゅう り わかめ パナ ナ みかん缶	524 Kcal	牛肉 大豆 小麦 乳 パナナ
		えだまめ	ビスケット					16.3 g	
		春雨とわかめのサラダ	麦茶					12.6 g	
5	水	野菜たっぷりちゃんぽん麺	とうもろこし	おせんべい	中華麺 さつまい も 三温糖 とう もろこし	豚肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじ ん ビーマン し いたけ キャベツ もやし いんげん きゅうり	493 Kcal	小麦 豚 大豆 乳
		高野豆腐の煮物	チーズ					19.3 g	
		野菜の胡麻和え	牛乳					11.9 g	
6	木	レーズンロールパン	昆布チーズおにぎり	カステラ	レーズンパン か ぼちゃ マヨレ 精白米	豚肉 大豆 チー ズ	にんじん たまね ぎ トマト フロッ コリー きゅうり ミックスベジタフ ル ほうれん草 もやし	490 Kcal	小麦 大豆 豚 乳
		ポークビーンズ	麦茶					19.1 g	
		フロッコリーサラダ						18.1 g	
7	金	ごはん	小豆スコーン	ごまスティック	精白米 ごま油 三温糖 さつまい も ホットケーキ ミックス ゆであ ずき缶	さば 油揚げ 牛 乳	長ねぎ れんこん にんじん 小松菜 たまねぎ りんご	504 Kcal	さば 大豆 小麦 乳 り んご
		さばの香味焼き	くだもの					19.7 g	
		根菜きんぴら	牛乳					12.2 g	
24	月	親子丼	しらオトースト	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 じゃがいも 食パ ン	鶏肉 鶏卵 味噌 しらす チーズ 牛乳	たまねぎ にんじ ん しいたけ ト マト オクラ わ かめ にんじん いんげん スイカ	485 Kcal	鶏 卵 大 豆 乳 小 麦
		トマトとオクラのサラダ	くだもの					20.4 g	
		じゃがいものみそ汁	牛乳					12.3 g	
11	火	夏野菜カレー	小松菜蒸しパン	クラッカー	精白米 じゃがい も カレールウ マカロニ マヨレ ホットケーキ ミックス	鶏肉 えだまめ 牛乳	かぼちゃ なす たまねぎ にんじ ん ビーマン きゅうり 小松菜 パナナ りんご	512 Kcal	鶏 大豆 小麦 乳 パナナ りん ご
		えだまめ	くだもの					17.4 g	
		マカロニサラダ	牛乳					16.1 g	
12	水	五目うどん	フルーツゼリー	おせんべい	乾めん ごま油 三温糖 甘納豆	牛肉 ちくわ	たまねぎ ほうれ ん草 にんじん しいたけ かぼ ちゃ キャベツ も やし きゅうり し めじ	494 Kcal	小麦 牛肉
		かぼちゃの甘煮	甘納豆					19.9 g	
		野菜ナムル	麦茶					10.4 g	
13	木	ホットドッグ	えだまめおにぎり	カルシウムせんべい	ロールパン じゃ がいも ユー ン マヨレ マカロ ニ 精白米	ウインナー ツナ ベーコン えだま め	キャベツ にんじ ん きゅうり たま ねぎ トマト し めじ	488 Kcal	小麦 豚 大豆
		ツナポテトサラダ	麦茶					15.0 g	
		ミネストローネスープ						13.2 g	
14	金	ゆかりご飯	きな粉マフィン	ごまスティック	精白米 三温糖 ホットケーキミッ クス	あじ 油揚げ 木 綿豆腐 きなご 牛乳	長ねぎ ひじき にんじん しいた け 冬瓜 たまね ぎ りんご	498 Kcal	大豆 小麦 乳 りんご
		あじのネギみそ焼き	くだもの					18.5 g	
		ひじきの煮物	牛乳					15.0 g	
28	金	冬瓜のすまし汁							

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。