



8月献立表



2021年
社会福祉法人どろっぶす はぎのこども園

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
献立	焼きそば (中華麺 キヤベツ 人参 もやし 玉ねぎ 豚肉 ビーマン) きゅうりの胡麻醤油和え (きゅうり ごま) 中華スープ (チンゲン菜 生椎茸 人参 卵) 未満児 286Kcal 9.2g 8.1g 43.7g 1.1g 以上児 360Kcal 10.7g 8.2g 58.2g 1.5g	ごはん ちくわの二色揚げ (卵なしちくわ 青のり 黒ごま) 春雨の酢の物 (春雨 人参 きゅうり 卵なしロースハム) じゃが芋のみそ汁 (じゃが芋 玉ねぎ わかめ) 未満児 445Kcal 14.0g 9.3g 74.2g 1.6g 以上児 565Kcal 16.0g 9.0g 101.8g 2.3g	食パン タンドリーチキン (鶏肉 ヨーグルト にんにく ケチャップ カレー粉) きゅうりとトマトのサラダ (きゅうり トマト ちりめんじゃこ 大葉) ミルクスープ (じゃが芋 人参 玉ねぎ 卵なしペーコン 牛乳) 未満児 377Kcal 18.5g 17.0g 36.8g 1.5g 以上児 440Kcal 23.8g 22.0g 35.4g 2.0g	ゆかりごはん 山海煮 (大豆 人参 鶏肉 ごぼう 干し椎茸 ひじき 薄揚げ) ピーマンのおかか和え (ピーマン もやし 卵なしハム かつお節) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 人参 白玉鮎) 未満児 438kcal 15.9g 8.2g 76.4g 1.1g 以上児 526Kcal 20.6g 8.1g 91.0g 1.7g	ごはん 若鶏のレモン煮 (鶏肉 レモン汁) きやべつ磯辺和え (きやべつ もやし 刺身海苔) 豆腐のすまし汁 (絹ごし豆腐 わかめ ねぎ) 未満児 593Kcal 24.7g 18.0g 80.3g 1.2g 以上児 767Kcal 32.7g 21.2g 106.8g 1.4g
3時のおやつ	わかめおにぎり	グリコヨーグルト	フライドポテト	わらびもち	手作りドーナツ・牛乳
日付	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立	お休み	ごはん いかとじゃが芋の煮物 (いか じゃが芋) ほうれん草のおかか和え (ほうれん草 人参 切り干し大根 かつお節) 豆腐のみそ汁 (絹ごし豆腐 えのき オクラ) 未満児 504Kcal 18.0g 13.4g 77.1g 1.3g 以上児 645Kcal 22.2g 13.1g 107.5g 1.8g	わかめごはん 炒り豆腐の卵とじ (木綿豆腐 人参 卵 かまぼこ 干し椎茸 三つ葉) 春雨サラダ (春雨 人参 きゅうり 卵なしロースハム 卵なしマヨネーズ) 茄子のみそ汁 (茄子 玉ねぎ) 未満児 435Kcal 14.4g 11.5g 67.4g 1.5g 以上児 568Kcal 18.0g 12.3g 94.4g 2.2g	ハヤシライス (ごはん 豚肉 しめじ えのき 人参 玉ねぎ ルウ) ブロッコリーの胡麻和え (ブロッコリー 人参 ごま) 動物チーズ オレンジ 未満児 467Kcal 15.0g 12.0g 73.8g 2.0g 以上児 530Kcal 16.6g 12.6g 86.5g 2.6g	お休み
3時のおやつ		きな粉揚げパン・牛乳	すいか・ぼりぼり小魚	中半月	
日付	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
献立	タコライス (ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ レタス トマト チーズ) わかめスープ (わかめ 冷凍コーン) フルーツヨーグルト (プレーンヨーグルト みかん缶 桃缶 パナナ) 未満児 545Kcal 18.1g 17.4g 76.7g 1.5g 以上児 654Kcal 21.7g 20.1g 93.6g 1.8g	ごはん 肉じゃが (豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき) じゃこサラダ (きやべつ 水菜 ちりめんじゃこ 人参 すりごま 卵なしマヨネーズ) なめこ汁 (なめこ 絹ごし豆腐 ねぎ) 未満児 516Kcal 16.2g 12.1g 84.3g 1.5g 以上児 694Kcal 20.7g 14.7g 117.3g 1.9g	ミートスパゲティ (スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 粉チーズ) きやべつとみかんのサラダ (きやべつ みかん缶 きゅうり) 冬瓜スープ (冬瓜 人参 卵なしペーコン) 未満児 406Kcal 14.6g 8.6g 66.0g 1.3g 以上児 555Kcal 19.5g 8.9g 95.6g 1.9g	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き (鮭) 野菜の納豆和え (小松菜 もやし ひきわり納豆 かつお節) かぼちゃのみそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ わかめ) 未満児 468Kcal 19.8g 10.8g 72.1g 1.2g 以上児 606Kcal 24.7g 10.7g 101.0g 1.5g	ごはん 鶏つくねのオープン焼き (鶏ひき肉 玉ねぎ ビーマン 生薬) ポテトサラダ (じゃが芋 人参 きゅうり 卵なしロースハム 卵なしマヨネーズ) ちくわ麩のすまし汁 (ちくわ麩 玉ねぎ 人参) 未満児 502Kcal 14.6g 14.0g 78.8g 1.0g 以上児 628Kcal 18.5g 17.6g 95.1g 1.4g
3時のおやつ	さつま芋ビスケット・牛乳	レモンケーキ	菜めしおにぎり	フルーツゼリー	手作りクッキー
日付	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立	ごはん ゴーヤチャンプルー (ゴーヤ 木綿豆腐 卵 豚肉 かつお節) マカロニの酢の物 (マカロニ 人参 きゅうり 卵なしロースハム) しめじのすまし汁 (しめじ えのき わかめ) 未満児 487Kcal 20.0g 13.5g 69.5g 1.1g 以上児 649Kcal 26.6g 14.6g 98.5g 1.7g	ごはん ドライカレー (大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー 人参 かつお節) コンソメスープ (きやべつ コーン 卵なしペーコン) 未満児 488Kcal 17.7g 11.9g 76.1g 1.2g 以上児 647Kcal 23.5g 14.4g 103.4g 1.4g	ひじきごはん 筑前煮 (鶏肉 人参 蓮根 ごぼう 干し椎茸) ツナとオクラのマヨ和え (ツナ オクラ もやし 卵なしマヨネーズ) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ わかめ) 未満児 505Kcal 15.9g 19.6g 65.2g 1.3g 以上児 615Kcal 18.1g 20.3g 87.3g 1.7g	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉 玉ねぎ 生薬) きゅうりのゆかり和え (きゅうり ゆかり) レタスとトマトのスープ (レタス トマト 卵) 未満児 559Kcal 20.0g 16.0g 83.6g 1.2g 以上児 634Kcal 24.1g 16.0g 95.4g 1.6g	ごはん 白身魚のフライ (ホキ) かぼちゃサラダ (かぼちゃ きゅうり 人参 卵なしハム 卵なしマヨネーズ) きやべつのみそ汁 (きやべつ 人参 えのき) 未満児 550Kcal 15.4g 10.1g 97.7g 1.6g 以上児 657Kcal 17.3g 10.2g 121.0g 1.9g
3時のおやつ	シュガートースト・牛乳	キャロットケーキ	いちごアイスクリーム	お麩ラスク・牛乳	ぱりんこ・ジョア
日付	30日(月)	31日(火)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>暑くなってきましたね。食欲が落ちたときは香りや辛み、酸味などの風味づけが効果的です。子どもが好きなカレー味は食欲が増すうえ、ウコンなどのスパイスには胃腸の働きをよくする効果もあります。酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる効果があります。お家でも料理のアレンジに活用してみてくださいね。</p> </div> 		
献立	コッペパン 豆腐ハンバーグ (豚ひき肉 玉ねぎ 絹豆腐 パン粉 ケチャップ) コールスローサラダ (きやべつ きゅうり シーチキン 冷凍コーン 卵なしマヨネーズ) ちくわときのこのスープ (卵なしちくわ 舞茸 しめじ) 未満児 465Kcal 20.1g 18.9g 56.4g 1.3g 以上児 495Kcal 25.0g 24.0g 46.1g 1.8g	ごはん 酢鶏 (鶏肉 玉ねぎ 人参 蓮根 ビーマン 干し椎茸 ケチャップ) もやしの酢の物 (もやし きゅうり 人参 卵なしハム) かきたまスープ (絹豆腐 卵) 未満児 575Kcal 18.9g 17.3g 84.6g 1.5g 以上児 699Kcal 21.8g 19.0g 107.6g 1.7g			
3時のおやつ	茹でとうもろこし	ココアプールの牛乳			

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に記載しています。※以上児は昼食と3時のおやつの合計です。

※都合により献立を変更させていただく場合があります。