

# 8・9月 よていこんだてひょう



8月の月平均の栄養価 (4日間)  
9月の月平均の栄養価 (20日間)

エネルギー 472kcal  
エネルギー 501kcal

蛋白質 16.9g  
蛋白質 21.8g

Ca 256mg  
Ca 281mg

食塩相当 1.5g  
食塩相当 1.6g

令和2年度  
重幼稚園

※牛乳・水筒のお茶を飲みます。給食室で沸かした緑茶を補充します。

日	曜日	こんだて	おやつ	赤の食品 からだをおおおくする	黄の食品 エネルギーになる	緑の食品 びょうきをおおおく	調味料
26	水	スパゲティナポリタン ミニトマト キャンディチーズ		ぶたミンチ ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん ズッキーニ ビーマン ホールトマト	ケチャップ ソース あかワイン コンソメ
27	木	ごはん ガバオふういため オレンジ		とりミンチ うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく	オイスターソース しょうゆ さけ コンソメ
28	金	だいたごはん ジュリアンスープ グレープフルーツ		だいたご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ざらめ オリーブオイル	だいたご にんじん たまねぎ なす グレープフルーツ	コンソメ しお みりん しょうゆ
31	月	なつやさいカレー えだまめ ヤクルト		ぶたこま ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダオイル	にんじん たまねぎ かぼちゃ ビーマン なす	カレーウ ソース しお あかワイン
1	火	ひやしちゅうか しろみさかなフライ ミニトマト	かじゅうミニアイス	たまご ハム しろみさかなフライ ぎゅうにゅう	なまちゅうかめん	きゅうり もやし にんじん ミニトマト	ひやしちゅうかのソース
2	水	とうがんにくだんごスープ オレンジ	しょうこつぺ	とりミンチ とうふ ぎゅうにゅう	しょうこつぺ パン粉	とうがん もやし にんじん たまねぎ オレンジ	コンソメ しお みりん
3	木	あじごはん とうふじる おさつスティック		とりこま あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ	にんじん ごぼう ぼししいたけ きりぼしだいたご	しょうゆ みりん さけ しお
4	金	ごはん すきやきふうに りんご	かじゅうミニアイス	ぶたもも とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ いとこんにやく ざらめ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ りんご	しょうゆ みりん さけ しお
7	月	しそひじきごはん けんちんじる ミニフィッシュ	のりまきあられ	ひじき とりもも とうふ かつおぶし こんぶ こざかな ぎゅうにゅう	こめ しろごま	ゆかり だいこん にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ	しょうゆ みりん さけ しお
8	火	ごもくチャーハン わかめスープ グレープフルーツ	かじゅうミニアイス	ハム ベーコン たまご わかめ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ サラダあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん えのきたけ こまつな グレープフルーツ	しょうゆ みりん さけ しお
9	水	ツナごはん しろみそじる なし	ラムネがし	シーチキン とうふ ぶたばら かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ	とうがん もやし にんじん たまねぎ なし	しょうゆ しろみそ みりん
10	木	ちゅうかおこわ とうがんスープ りんご	あげいちばん	とりミンチ とりもも かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ むぎくり ごまあぶら ざらめ	にんじん たけのこ ぼししいたけ ホールコーン グリンピース とうがん ねぎ もやし りんご	しょうゆ みりん さけ とりがらスープ しお
11	金	さんしょくごはん さわにわん きよほう	ビスコ	ぶたミンチ たまご とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう	しょうが にんじん ぼししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん さけ しお
14	月	さつまいもごはん ぶたじる やきめざし	みそせんべい	ぶたばら とうふ にぼし あかみそ やきめざし ぎゅうにゅう	こめ さつまいも くるごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ なす	しお
15	火	マカロニ・ひよこまめいりミネストローネ えだまめ	ミルクフレンチ	とりもも ひよこまめ ぎゅうにゅう	ミルクフレンチ オリーブオイル マカロニ じゃがいも	ホールトマト たまねぎ にんじん セロリ にんにく	ケチャップ ソース あかワイン コンソメ
16	水	きりぼしだいたごごはん やさしいビーフンスープ パナナ	おかきもち	とりこま あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう とうふ たまご かつおぶし	こめ ざらめ	にんじん ごぼう ぼししいたけ きりぼしだいたご	しょうゆ みりん さけ とりがらスープ しお
17	木	きのこおこわ すましじる キャンディチーズ		とりこま とうふ かつおぶし こんぶ チーズ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ ざらめ	にんじん しめじ まいたけ エリンギ ぼししいたけ	しょうゆ みりん さけ しお
18	金	ドライカレーピラフ さんまのフライ なし	しろいふうせん	ぶたミンチ さんまフライ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールコーン	カレーウ ケチャップ コンソメ しょうゆ
23	水	マーボーなすどうふどんぶり りんご	オランダサブレ	とうふ ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ ごまあぶら	なす ねぎ にんじん ぼししいたけ りんご	トウバンジャン みりん さけ しお
24	木	ごもくラーメン バナナ ミニフィッシュ	しるこサンド	とりこま かまぼこ にぼし ぎゅうにゅう こざかな	なまちゅうかめん	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう パナナ	しょうゆ みりん さけ とりがらスープ しお
25	金	くろまめおこわ にくだんごのようふうスープ みかん	ホームパイ	とりミンチ とうふ くるまめ ぎゅうにゅう	もちごめ こめ くるごま ばんこ	だいこん もやし にんじん ねぎ こまつな	コンソメ しお
28	月	なめし ちくぜんに なし	きなこもち	とりもも こうやどうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ ざらめ こんにやく	なめしのもと にんじん ごぼう ぼししいたけ だいこん れんこん	しょうゆ みりん さけ しお
29	火	にくだんごとじゃがいものスープに ポイルウインナー りんご	バターコッペ	にくだんご ウインナー ぎゅうにゅう	バターコッペ じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ しめじ ブロッコリー	コンソメ しお しょうゆ
30	水	ハヤシライス とろけるなまクリームヨーグルト ヤクルト	まるだいたごせんべい	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう ヤクルト	こめ じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ ホールトマト にんじん マッシュルーム なす	ハヤシウ しお

※ 熱中症予防のため、毎日水筒をお願いします。(朝沸かしたお茶を、水筒に入れて持ってきて下さい。)

○都合により、献立を変更する場合があります。