

平成30年度

8月 こんだてひょう

とりやまこども園

日 付	曜 日	乳児主食 幼児主食	10時の おやつ	副 食	3 時の おやつ	乳児kcal 幼児kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	水	ごはん	チーズ 麦茶	松風焼き ひじき煮 春雨スープ すいか	ソース焼きそば 麦茶	472 502	18.3 21.1	15.7 17.1
2	木	ごはん	芋けんぴ 麦茶	カレイのコーン焼き スパゲティソテー 味噌汁 牛乳	みかんゼリー せんべい	461 516	17 18.2	14.5 16.4
3	金	中華丼	クラッカー オレンジジュース	中華丼 胡瓜ともやしのナムル ワカメスープ バナナ	味噌蒸しパン ヤクルト	510 520	18.6 20.3	12.8 14.1
4	土	焼肉丼	プリン	焼肉丼 サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	540 550	14.3 15.7	16.3 18.4
5	日	チャーハン	せんべい 麦茶	チャーハン サラダ バナナ 牛乳	ポテコ 麦茶	438 505	14.5 18	14 16.2
6	月	ごはん	ウエハース 麦茶	鮭の梅マヨ焼き 栄養キンピラ ワンタンスープ 牛乳	お好み焼き 麦茶	430 483	15.7 19.6	15.6 17.4
7	火	ひやむぎ	ヨーグルト	竹輪の磯辺揚げ オクラと胡瓜のおかか和え ごま味噌つけ汁 すいか	枝豆じゃこおにぎり 麦茶	462 474	17.9 18.7	18.1 19.9
8	水	わかめごはん	えびせん 麦茶	豚肉のケチャップ焼き 大根のゆかり和え 味噌汁 バナナ	お麩ラスク 牛乳	412 491	14.4 16.4	10.2 14.1
9	木	ごはん	ふがし 麦茶	カジキマグロのカレー風味焼き ジャーマンポテト ブロッコリー スープ	フルーツケーキ 牛乳	453 504	17.5 19.7	15.4 16.9
10	金	ごはん 麦ごはん	ポテコ 麦茶	ハヤシライス 生野菜サラダ ウィンナーソテー ミニゼリー 麦茶	サイダーフルーツポンチ せんべい	486 500	15.7 18	18.1 20.1
11	土			お休み				
12	日			お休み				
13	月	三色丼	野菜バー 麦茶	三色丼 サラダ バナナ 牛乳	揚げパン ジュース	430 467	16 17.5	19.6 20.4
14	火	しゃぶしゃぶうどん	ミレービスケット 麦茶	しゃぶしゃぶうどん 浅漬け バナナ 牛乳	ブリッツ ジュース	486 501	15.7 17.2	18.9 19.8
15	水	ごはん	ビーノ 麦茶	から揚げ マカロニサラダ デラウェア 牛乳	ミニワッフルドッグ ジュース	461 492	12.3 16.8	16.2 18.4
16	木	ごはん	クッキー 麦茶	ビーンズカレー サラダ バナナ 牛乳	今川焼 ジュース	487 505	14.5 17.9	15.6 17.5
17	金	ごはん	玄米おこし 麦茶	ふくさ卵 納豆のしらす和え 味噌汁 デラウェア	枝豆 牛乳	465 517	14.1 16.1	18.3 20.3
18	土	ソース焼きそば	ミニゼリー	ソース焼きそば サラダ バナナ 牛乳	クッキー 野菜ジュース	453 503	16.1 19.8	15.3 17.2
19	日	ナポリタン	歌舞伎揚げ 麦茶	ナポリタン サラダ バナナ 牛乳	ビスコ 麦茶	478 493	10.8 13.4	15.7 18.4
20	月	ごはん	バナナ	親子煮 大根と帆立のサラダ 味噌汁 牛乳	豆乳プリン クラッカー	476 521	13.8 15.9	18.2 20.6
21	火	ひやむぎ	ビスコ 麦茶	鰯の竜田揚げ(未満児は鮭) 胡瓜と若芽の酢の物 つけ汁 デラウェア	鶏ゴボウバーガー 麦茶	516 536	12.5 14.7	18.7 20.4
22	水	ごはん	すいか	カレー肉じゃが キャベツの磯辺和え 味噌汁 バナナ	ポッキンアイス 小魚(未満児はチーズ)	542 525	15.6 18.2	12.1 14.5
23	木	ごはん	おからチップス 麦茶	鶏肉の野菜あんかけ ビーンズサラダ スープ	はんぺんチーズピザ 牛乳	455 486	14.4 16.5	18.4 20.6
24	金	ごはん	ぶどうゼリー	鮭の照り焼き 野菜炒め 粉ふき芋の塩昆布和え 味噌汁	サーターアングダー ジョア	474 510	10.9 14.2	16.2 18.5
25	土	ごはん	ハッピーターン 麦茶	ハンバーグ サラダ デラウェア 牛乳	ウエハース 野菜ジュース	476 522	17 19.8	18.4 20.1
26	日	豚丼	ビスケット 麦茶	豚丼 サラダ バナナ 牛乳	野菜バー 麦茶	455 496	13.3 15.6	17.8 19.6
27	月	ごはん	あみじゃが 麦茶	カジキマグロの生姜焼き キャベツとウィンナーのソテー 味噌汁 たくあん	とうもろこし 牛乳	506 526	15.8 17.2	15.8 17.1
28	火	ごはん	バナナ	エビフライ 夏のポテトサラダ サニーレタス 味噌汁	麦の家クッキー りんごジュース	490 521	11.7 13.9	19.2 21.6
29	水	ごはん	クラッカー 麦茶	鯖の味噌煮(未満児は鮭) 野菜の胡麻和え 澄まし汁 すいか	フローズンヨーグルト せんべい	502 512	13.5 14.8	18.1 20.6
30	木	ごはん	とんがりコーン 麦茶	豚肉のスタミナ焼き 竹輪の味噌マヨサラダ スープ バナナ	シュガーパイ 牛乳	461 516	14.3 18.3	15.9 17.8
31	金	ごはん	ミニゼリー	麻婆豆腐 春雨サラダ スープ	黒ゴマスコーン ジョア	460 495	17.2 20.6	14.6 16.5

備考