



平成 28 年 8 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (月)	ご飯	焼肉 小松菜サラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 プリンアラモード	640 26.7 23.5 2.5		18 (木)	ご飯	チキンカツ メキシカンサラダ 味噌汁	野菜ジュース	牛乳 じゃがまる	626 22.8 23.5 2	
2 (火)	めん	冷やし中華 きんぴらごぼう 卵スープ 果物	リンゴジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	635 21.3 11.7 2.6		19 (金)	ご飯	煮魚 豚肉春雨の炒め物 味噌汁 果物	牛乳	ジョア ぽりぽり小魚 キャンディチーズ	632 25.2 14.5 3	
3 (水)	ご飯	大豆のつくね アスパラサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 とうもろこし	625 32.2 19.7 2.1		20 (土)	めん	五目そうめん ほうれん草ソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	610 23.2 10.1 3.4	
4 (木)	ご飯	鶏と野菜のさっぱり煮 キャベツの昆布和え 豆腐スープ 果物	牛乳	牛乳 じゃこトースト	619 28.2 19.2 3.5		22 (月)	ご飯	マーマレードチキン ひじきの煮物 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	スポロン せんべい あたりめ	602 27.1 7.8 2.4	
5 (金)	めん	ミートソース チーズサラダ わかめスープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 麩ラスク	617 17.2 14.5 2.8		23 (火)	ご飯	はんぺんフライ さやいんげんの卵とじ 味噌汁	牛乳	牛乳 マシュマロバー	604 22.3 17 2.6	
6 (土)	☆ ご飯	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	614 17.2 17.2 2		24 (水)	☆ ご飯	茹で鶏の味噌マヨソース 冬瓜やわかか煮 中華コンソメスープ ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 アイスクリーム	623 30.2 17.3 1.6	
8 (月)	わかめ ☆ ご飯	豆腐とツナの卵とじ しらす入りお浸し 味噌汁 果物	野菜ジュース	牛乳 カステラ	642 31 19.7 2.7		25 (木)	めん	★誕生会バイキング★ ラーメンバイキング(みそ・しお) 鶏の照り焼き フルーツポンチ	リンゴジュース	牛乳 ケーキ	631 26.8 15.6 2.1	
9 (火)	☆ ご飯	あじの酢漬け 納豆サラダ かぶとコーンのスープ	牛乳	麦茶 ミルク餅	612 20.8 8.8 2.7		26 (金)	☆ ふりかけ ☆ ご飯	生揚げと豚肉の味噌炒め 中華きゅうり 竹輪卵スープ 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	604 21.2 13 2.3	
10 (水)	☆ めん	焼きそば ポテトベーコン炒め 卵スープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ヨーグルトスコーン	611 20.1 24.6 1.7		27 (土)	☆ めん	カレーうどん いんげんのサラダ 果物	牛乳	牛乳 かし	622 19.9 16.4 2.1	
12 (金)	☆ パン	サンドイッチ(卵・ジャム) コンソメスープ ブロッコリーおかか和え 果物	牛乳	牛乳 かし	638 23.7 29.1 1.5		29 (月)	☆ ロール ☆ パン	キッシュ かぼちゃのバター煮 コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 カナッペ	637 22 21 2	
13 (土)	☆ めん	サラダうどん 青菜のベーコン炒め 果物	リンゴジュース	牛乳 かし	603 20 13 2.6		30 (火)	☆ 夕焼け ☆ ご飯	豆腐のチーズ団子 春雨の中華風サラダ 野菜スープ ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 みかんゼリー せんべい	623 21.8 17 1.9	
15 (月)	☆ ご飯	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	スポロン せんべい ミニカップゼリー	616 23.8 12.5 2		31 (水)	☆ ご飯	豚肉の八幡巻 キャベツとかにかまのごま酢和え 味噌汁 果物	野菜ジュース	牛乳 中華蒸しパン	607 21.7 15.5 1.7	
16 (火)	☆ ご飯	鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かにぱん ビスケット	634 26.5 16.7 2.3		3歳児以上 カロリー(619kcal) たんぱく質(23.5g) 脂肪(16.8g) カルシウム(279g) 鉄(3.2mg) 食物繊維(4.7g) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(526Kcal) たんぱく質(19.5g) 脂肪(14.2g) カルシウム(244mg) 鉄(2.7mg) 食物繊維(3.8g) 塩分相当量(21.8g)						
17 (水)	☆ ☆ ご飯	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 フルーチェ せんべい	640 19.3 19.1 2.9		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 ＜目標量＞エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						

主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。