



平成 27 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	
					タンパク質	脂質 塩分						タンパク質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (土)	うどん	きつねうどん アスパラサラダ 果物	牛乳	牛乳 かし	624 20.4 16.5 2.2		18 (火)	めん	焼きそば 揚げじゃが炒め コンソメスープ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 カレー蒸しパン	622 20.5 15.5 1.6	
3 (月)	ご飯 ☆	ポークカレー 春雨サラダ わかめスープ	牛乳	麦茶 フルーチェ せんべい	605 23 12.3 2.3		19 (水)	わかめ ご飯	鶏レバー味噌煮 ごぼうサラダ 味噌汁 果物	牛乳	ジョア せんべい あたりめ	625 22.7 24.5 2.1	
4 (火)	ふりかけ ご飯	煮魚 小松菜のサラダ 味噌汁 果物	野菜ジュース	牛乳 ピザトースト	683 34.1 21.3 3.6		20 (木)	ご飯	チキンカツ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 プリンアラモード	676 28.1 27.5 2.1	
5 (水)	ご飯	大豆つくね 切干大根炒め煮 味噌汁	牛乳	牛乳 麩ラスク	625 27.4 17.5 2.3		21 (金)	ロール パン	肉と野菜のトマト煮 ツナサラダ わかめスープ	飲むヨーグルト	麦茶 お好み焼き	637 26.2 23.3 3.4	
6 (木)	めん	ミートソース いかくんサラダ わかめスープ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	614 16.3 14.2 4.1		22 (土)	☆ ご飯	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	613 18.4 18.6 3.2	
7 (金)	ご飯	焼き肉 バリバリ漬け かきたま汁	りんごジュース	牛乳 焼きとうもろこし <small>(乳児は茹でトウモロコシ)</small>	644 29.6 20.4 2.3		24 (月)	☆ ご飯	マーボーなす ナムル 中華卵スープ 果物	牛乳	牛乳 ジャムパン	600 24 17.1 2.4	
8 (土)	☆ ご飯	他人丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	617 20.4 16.9 1.6		25 (火)	☆ ご飯	あじの南蛮漬け さやいんげん卵とじ 味噌汁	りんごジュース	麦茶 ヨーグルト和え せんべい	610 24.4 10.7 2.3	
10 (月)	☆ ご飯	鮭のみそマヨソース 冬瓜のやわらか煮 味噌汁 果物	牛乳	スポロン せんべい ゼリー	630 29.2 10.3 2		26 (水)	☆ ふりかけ ご飯	キッシュ かぼちゃバター煮 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 白玉きな粉	612 18.3 13.4 1.9	
11 (火)	☆ めん	冷やし中華 きんぴらごぼう 卵スープ 果物	牛乳	牛乳 中華蒸しパン	627 22.1 8.5 3.3		27 (木)	☆ めん	★誕生会バイキング★ 冷やしうどん 天ぷら きゅうりの酢の物 果物	牛乳	牛乳 ケーキ	636 30.4 15.6 1.5	
12 (水)	☆ ご飯	鶏のさっぱり煮 いんげんのサラダ 豆腐スープ	牛乳	牛乳 ぼりぼり小魚 チーズ	662 31.7 28 2.8		28 (金)	☆ ご飯	親子煮 もやしのサラダ 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 アイスクリーム	677 17.3 25.1 3.6	
13 (木)	☆ ご飯	ドライカレー 野菜スープ 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	651 16.4 8.3 1.6		29 (土)	☆ めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	616 23.9 11.3 2.3	
14 (金)	☆ めん	五目そうめん いんげんのソテー 果物	りんごジュース	牛乳 カステラ	672 27 14.4 3.3		31 (月)	☆ ご飯	黒はんぺんフライ チーズサラダ わかめと卵のスープ	牛乳	麦茶 ミルク餅	16.6 12.7 1.8	
15 (土)	☆ パン	サンドイッチ(ジャム・卵) ブロッコリーおかか和え コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	625 23.1 25.8 1.5		3歳児以上 カロリー(631kcal) たんぱく質(23.5g) 脂肪(17.0g) カルシウム(262g) 鉄(3.3mg) 食物繊維(4.9g) 塩分相当量(2.5mg) 3歳児未満 カロリー(539Kcal) たんぱく質(19.7g) 脂肪(14.6g) カルシウム(237mg) 鉄(2.7mg) 食物繊維(4.0g) 塩分相当量(2.0g)						
17 (月)	☆ ご飯	マーボー豆腐 伴三糸 わかめスープ	牛乳	麦茶 みかんゼリー せんべい	626 20.2 13.7 2.3		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。