

2015



献立表

新渡戸文化子ども園

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
3	月	ご飯・アジフライ・せんキャベツ・かぼちゃの煮物 おくらと豆腐のスープ・デラウエア	あじたまご 豆腐	米 薄力粉 パン粉 砂糖 米油	にんじん かぼちゃ オクラ 冬瓜 キャベツ しめじ ぶどう	339	パイン蒸しパン 牛乳	189
4	火	エッグカレーライス・にんじんツナサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 牛肉 うすら 卵 ツナ パルメザン チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 砂糖 サラ ダ油 白ごま	にんじん ビーマン にん じんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルーム りん ごらっきょう フルーツ 缶	464	マカロニきな粉 すいか 牛乳	134
5	水	ご飯・う巻き・野菜の生姜しょうゆかけ すまし汁・豆乳きな粉プリン	鶏肉 油揚げ 枝豆 たまご はぎ 豆腐 ゼラチン 豆乳 きな粉 ひじき 寒 天	米 しらたき 砂糖 花菱 黒砂糖 でん ぶ	にんじん チンゲンツアイ 糸みつば もやし きゅう り しょうが しめじ	334	焼きそば 牛乳	164
6	木	ゆかりごはん・焼きししゃも・野菜のごまじょうゆかけ 肉団子とキャベツのスープ・ぶどうゼリー	削り節 豚肉 たま ご豆腐 ゼラチン ししゃも 寒天	米 砂糖 でんぶ ん はるさめ 砂糖 白 ごま ごま油	ゆかり こまつな にん じん もやし ねぎ しょうが だけのご 椎茸 キャベツ ぶどうジュース	336	ベイクドポテト 枝豆 牛乳	135
7	金	肉みそうどん・スティックサラダ・すいか・牛乳	豚肉 赤みそ テン メンジャン 牛乳	うどん 砂糖 でん ぶ ン サラダ油 ご ま油	にんじん しょうが にん じんにく 椎茸 玉葱 だけのご ねぎ きゅうり もやし だ いこん スナップえんどう すいか	313	おにぎり 牛乳	159
10	月	ご飯・鮭の香味焼き・なっとう和え 五目白玉汁・デラウエア	生さけ みそ 納豆 豆腐	米 白玉もち 白ご ま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし 椎茸 だいこん ぶ どう	327	シリアルパー 牛乳	145
11	火	玄米入りごはん・チキン南蛮・糸寒天のさっぱり和え みそ汁・レモンとミルクのゼリー	とり肉 たまご 油 揚げ みそ ゼラチ ン 牛乳 寒天	米 玄米 でんぶ ん 砂糖 じゃがいも 米油 マヨネーズ 白ごま ごま油	ハセリ にんじん こまつ な 玉葱 きゅうり もやし だいこん レモン	414	焼きとうもろこし 牛乳	79
12	水	梅ごはん・カジキのごまだれかけ・芋きんぴら 豆腐とらのスープ・りんごゼリー	めかじき みそ 削 り節 豆腐 ゼラチ ン 寒天	米 砂糖 でんぶ ん じゃがいも はる さめ ごま油 白ご ま サラダ油	ゆかり にんじん さやい んげん にら 梅 しょうが ねぎ ごぼう 椎茸 だい こん りんごジュース	335	クッキー バナナ 牛乳	210
13	木	ハムチーズサンドのフレンチトースト・ピーンストマトスープ マカロニサラダ・プラム	ボンレスハム た まごベーコン 豚 肉 大玉 ツナプロ セスチーズ 牛乳	食パン 砂糖 じゃ がいも マカロニ バター サラダ油 マヨネーズ	にんじん トマト ハセリ にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コー ン プラム	337	コーンおにぎり 牛乳	158
14	金	枝豆ご飯・いかのカルント揚げ・肉じゃが けんちん汁・カルピスカン	枝豆 いか 豚肉 油 揚げ 豆腐 寒天 カ ルピス	米 でんぶ ン しら たき じゃがいも 砂糖 こんにやく 米油 サラダ油 ご ま油	さやいんげん にんじん こまつな しょうが 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	326	二色サンド 牛乳	143
17	月	ご飯・豆腐ハンバーグおろしダレ・じゃが芋のおかか和え そうめん汁・冷凍みかん	豚肉 牛肉 豆腐 た まご 削り節 牛乳	米 ハン粉 砂糖 で んぶ ン じゃがいも も ち りんご サラ ダ油	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん 椎茸 もやし ねぎ みかん	364	スイスロール 牛乳	177
18	火	お楽しみ手作りパン・トマトサラダ コーンポタージュ・オレンジゼリー	豚肉 たまご ゼラ チン 牛乳 生ク リーム 寒天	強力粉 砂糖 薄力 粉 パン粉 じゃがい も バター サラ ダ油 米油	かぼちゃ にんじん トマ ト ハセリ 玉葱 だいこん きゅうり スナップえん どう コーン オレンジ ジュース	389	おかかおにぎり 牛乳	168
19	水	まごわやさしい結真 とうもろこしとわかめのご飯・さばの文化干し・白和え 芋団子汁・枝豆プリン	塩鯖 豆腐 ゼラチ ン たまご 枝豆 わ かめ 寒天 牛乳	米 つぎこん 砂糖 じゃがいも でん ぶ ン 練りごま	トマト こまつな さやい んげん にんじん ほうれ んそう コーン しめじ こ ほう 椎茸 だいこん ねぎ	381	コーンパン 冷しトマト 牛乳	153
20	木	玄米入りごはん・ちくわの二色和え・野菜のごま塩和え 冬瓜とたまごのスープ・すいか	焼き竹輪 たまご豆腐 エビ 青のり	米 玄米 薄力粉 砂 糖 でんぶ ン 米油 ごま油 白ごま	にんじん チンゲンツアイ オクラ もやし きゅうり 椎茸 しめじ とうがん す いか	358	じゃがバター 牛乳	130
21	金	親子丼・カリカリじゃこサラダ・みそ汁・アセロラゼリー	鶏肉 たまご 油揚 げ みそ ゼラチン わかめ じゃこ 寒 天	米 砂糖 じゃがい も 白ごま ごま油	糸みつば にんじん かほ らや こまつな 玉葱 もやし きゅうり なす アセロ ラジュース	393	オレンジケーキ 牛乳	222
24	月	ご飯・つくね焼き・切り干し大根のサラダ 和風カレースープ・小豆白玉ミルク	豆腐 鶏肉 たまご ベーコン あずき 牛乳	米 ハン粉 砂糖 で んぶ ン じゃがい も 白玉粉 ごま油	にんじん こまつな しょう が こまつな 玉葱 だい こん きゅうり ごぼう だ いこん	387	冷やしうどん みそきゅうり 牛乳	143
25	火	スパゲティナポリタン・ポテトサラダ・パイナップル・牛乳	ベーコン 豚肉 ハ ルメザン チーズ 牛乳	スパゲッティ 砂 糖 じゃがいも サ ラダ油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン 玉 葱 マッシュルーム きゅ うり パイナップル	390	五平餅 牛乳	184
26	水	玄米ご飯・太刀魚のかば焼き風・野菜の塩昆布和え 沢煮碗・梨	たちうお 豚肉 塩 昆布	米 玄米 でんぶ ん 砂糖 米油	にんじん だいこん キャ ベツ きゅうり ごぼう 椎 茸 ねぎ なし 2し	335	きな粉クリーム サンド 牛乳	137
27	木	ご飯・海苔の佃煮・豆腐しゅうまい・おひたし トマトとレタスのかき玉汁・ヨーグルトゼリー	鶏肉 豆腐 エビ は んぺん 削り節 た まご 焼きのり	米 砂糖 でんぶ ん しゅうまいの皮 じゃがいも ごま油	こまつな にんじん トマ ト 玉葱 しょうが もやし レタス すいか	321	ハムとケロの ドーナツ 牛乳	190
28	金	しらすごはん・豚肉の生姜焼き・せんキャベツ わかめときゅうりの酢の物・みそ汁・桃ゼリー	豚肉 かまぼこ 油 揚げ みそ ゼラチ ン しらす わかめ 寒天	米 砂糖 じゃがい も	こまつな しょうが キャ ベツ きゅうり 玉葱 だい こん ももジュース	340	やさしいクラッカー 牛乳	178
31	月	五目チャーハン・春雨サラダ・中華スープ・杏仁豆腐	たまご 焼き豚 エ ビ 鶏肉 豆腐 牛乳 寒天	米 はるさめ 砂糖 サラダ油 白ごま ごま油	にんじん にら ねぎ キャ ベツ きゅうり もやし だ いこん 椎茸 フルーツ缶	355	もちもちポテト 牛乳	136
9月1日	火	焼きおにぎり・鶏の竜田揚げ・いんげんのごま和え・豚汁・ぶどう	じゃこ 鶏肉 と うふ 豚肉 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま ごま油 こんに やく じゃが芋	生姜 いんげん もやし 大 根 にんじん ごぼう 長 ねぎ ぶどう	416	すいかボンチ	93
2日	水	ご飯・鮭の照り焼き・筑前煮 かぼちゃのすり流し・抹茶ミルクゼリー	鮭 とり肉 豆腐 牛 乳	米 砂糖 薄力粉 サ ラダ油 じゃが芋 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ごぼう だけのご きぬぎやれん こん 椎茸 かぼちゃ 抹茶	358	二色サンド 牛乳	143

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。

管理栄養士 鮎子奈緒美

夏真っ盛りの8月。楽しく過ごすことができるように栄養のある旬のやさしいを中心にしてしっかりと食事をして、健康なからだを作りましょう。熱中症を予防するためにこまめに水分をとりましょう。熱中症は日差しの強い外だけでなく、室内でも注意が必要です。風通しが悪く、気温が高くなりかた室内では知らず知らずのうちに汗をかき、体温が上昇してしまいます。エアコンや扇風機を上手に使い、からだを冷やしすぎない程度に室温の調節をしましょう。