

2020年08月

献立表

認定こども園 なこそ幼稚園(一般)

17	麦ごはん （カジキの梅しそソースがけ 月切干し大根のサラダ ） 凍り豆腐の煮物	米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油、押麦、すりごま	かじき、豆乳、凍り豆腐、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、バター	にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、うめ干し、しそ、サニーレタス	かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	塩せんべい ヨーグルトケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 100 mg
18	焼きそば （カラフルサラダ 火すいか ） 牛乳100(園児のみ)	じゃがいも、焼きそばめん、油、米粉	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、チーズ	すいか、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、とうもろこし	中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	チーズ&ジュース じゃがもち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 28.1 g カルシウム 264 mg
19	ツナごはん （松風焼き 水いんげんのおかかあえ ） 五目豆	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	鶏ひき肉、豆乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、しらす干し、かつお節	にんじん、いんげん、たまねぎ、ひじき、サニーレタス	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、食塩	シリアルヨーグルト チーズ蒸しパン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 26.7 g カルシウム 199 mg
20	ブルコギ丼 （わかめスープ 木はるさめサラダ ） ゆでとうもろこし	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、卵、豆乳	とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	バナナ カステラ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 45 mg
21	夏野菜トマトスパゲティー ぶどう(園児) （じゃが芋のみそ炒め 金シトラスサラダ ） なし(未就園)	スパゲティ、食パン、じゃがいも、油、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、なし、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー、ズッキーニ、なす、トマトピューレ、きゅうり、マーマレード	みりん、ケチャップ、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	しょうゆせんべい コーンマヨトースト	エネルギー 609 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 88 mg
22	麦ごはん （みそ汁 土肉じゃが ） こまつなのナムル	米、じゃがいも、油、ごま油、押麦、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、みりん	枝豆スナック	エネルギー 501 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 106 mg