

ちゅくりっぴー

8月 卵・乳除去食献立予定表

認定こども園 一関南保育園

【8月の目標】

夏バテしないで

よく食べましょ

8月は

お弁当の日

ありません

日	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	水	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	赤・血や肉になる 豚ばら肉	黄・熱や力となる 米 じゃが芋	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	373cal 13.5g 6.8g 1.9g
2	木	鶏肉のバーベキューソース 野菜サラダ わかめの味噌汁 ぶどう	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 わかめ	米	そうめん	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	426cal 16.5g 11.3g 2.3g
3	金	鮭のマリネ きゅうりもみ 玉葱の味噌汁	酢 砂糖 油 塩 だし汁 味噌	鮭 かにかまぼこ	米 油 小麦粉	大豆スコーン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	596cal 25.0g 24.8g 2.2g
4	土	肉豆腐 麩の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 砂糖 mirin だし汁 味噌	豚ひき肉 絹豆腐 牛乳	米 片栗粉	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	579cal 17.8g 17.1g 2.0g
6	月	鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ 塩 鶏がらスープ	鶏もも肉	米 じゃが芋	バナナ せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	483cal 11.8g 16.4g 1.4g
7	火	カレーの西京焼き きゅうりの梅おかか和え 大根の味噌汁 ぶどう	味噌 醤油 梅干し だし汁 味噌	カレー かつお節	米	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	608cal 21.7g 13.1g 3.0g
8	水	豆腐入り松風焼き キャベツのお浸し 茄子の味噌汁	味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 かつお節	米 卵 粉 白ごま	レモン蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	524cal 19.2g 18.0g 1.7g
9	木	鶏肉の酢豚風 ほうれん草のサラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 油 片栗粉 じゃが芋	アイス ビスケット	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	668cal 19.6g 18.6g 2.4g
10	金	焼き魚 キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 豆腐 わかめ	米	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	575cal 21.5g 10.5g 1.7g
13	月	ドライカレー 牛乳 オレンジ	カレー粉 ケチャップ だし汁 味噌	豚ひき肉 牛乳	米	せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	431cal 16.0g 9.7g 0.5g
14	火	鶏肉のケチャップ煮 麩の味噌汁 牛乳 バナナ	ケチャップ だし汁 味噌	鶏もも肉	米 麩	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	354cal 10.9g 8.3g 1.4g
15	水	肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 だし汁 味噌	豚ばら肉 牛乳	米 じゃが芋	せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	460cal 12.9g 8.7g 2.2g
16	木	ハンパライス 牛乳 ぶどう	ハンパルー	豚ばら肉 牛乳	米	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	483cal 9.9g 6.3g 1.5g
17	金	鶏肉のケチャップ煮 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 mirin だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	ビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	429cal 18.1g 17.3g 1.8g
18	土	鶏肉の甘辛焼き ブロッコリー添え 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 mirin だし汁 味噌	鶏もも肉	米	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	424cal 13.8g 7.6g 1.6g
20	月	ペーコンゆめ 春雨サラダ コンソメスープ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 油 鶏がらスープ	ペーコン かにかまぼこ	米 じゃが芋 春雨	豆腐パン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	554cal 17.6g 22.2g 1.9g
21	火	魚の風味焼き ブロッコリー和え 茄子の味噌汁	醤油 mirin 醤油 だし汁 味噌	鮭 青のり 油揚げ	米 小麦粉	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	512cal 14.4g 13.4g 1.9g
22	水	ミートソースパゲッティ スープ ハンパバーグ サラダ ぶどう	ケチャップ 鶏がらスープ 塩 醤油 砂糖 酢 油 鶏がらスープ	合ひき肉 豚ひき肉 牛乳	スパゲッティ パン粉	アイスパフェ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	610cal 24.2g 31.4g 2.3g
23	木	シウウマイ すき昆布の煮物 麩の味噌汁	醤油 醤油 mirin だし汁 味噌	シウウマイ かまぼこ 油揚げ すき昆布	米 麩	フライドポテト ポテトドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	567cal 20.9g 19.8g 2.7g
24	金	かじきの煮つけ ほうれん草のなめ草和え 豆腐の味噌汁	醤油 mirin 醤油 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	643cal 17.0g 22.0g 2.3g
25	土	豚肉のケチャップ焼き キャベツのサラダ わかめスープ バナナ	ケチャップ ソース 塩 鶏がらスープ	豚肩ロース わかめ 牛乳	米 白ごま	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	651cal 21.1g 22.1g 2.5g
27	月	豚肉の甘酢ソテー 切り干し大根サラダ 大根の味噌汁	醤油 mirin 砂糖 酢 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	豚ばら肉	米 片栗粉	ピーチ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	680cal 16.9g 17.8g 2.3g
28	火	豆腐のカレー煮 きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁	カレールー 酢 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 わかめ	米 じゃが芋	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	553cal 15.6g 16.0g 2.3g
29	水	かじきの変わり揚げ 野菜サラダ 玉葱の味噌汁 メロン	醤油 カレー粉 酢 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	かじき 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	米 油 片栗粉	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	664cal 25.6g 21.7g 2.4g
30	木	鶏肉のごま味噌焼き ツナとひじきの炒め物 じゃが芋の味噌汁	味噌 mirin 醤油 mirin だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ ひじき	米 白ごま	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	567cal 24.4g 23.9g 1.9g
31	金	ペーコンゆめ ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁	コンソメ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	ペーコン 豆腐 わかめ	米	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	未満児	489cal 13.2g 13.0g 1.8g

22日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



ミートソースの

トマトは、園の

トマトを使用

します。

29日(水)

保育参観

(0歳児)

