

2019年度

8月の献立表



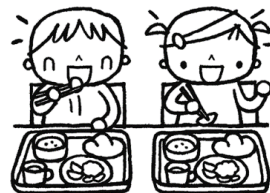
ミッキー保育園 (北仙台園)

日	曜	午前のおやつ (1、2歳児)	主食	昼食献立名	午後のおやつ
1	木	牛乳	ごはん	鮭の西京焼き チンゲン菜のソテー 里芋のみそ汁	せんべい パナナ 牛乳
2	金	せんべい 麦茶	ナポリタン	コーンサラダ かきたまスープ 果物(みかん缶)	ココアパン 牛乳
3	土	牛乳	ごはん	チンジャオロース もやし中華和え 高野豆腐のみそ汁	クッキー バナナ 牛乳
4	日	牛乳	豚ごぼう丼	塩昆布和え なめこのみそ汁 フルーツゼリー	せんべい グレープフルーツ 牛乳
5	月	飲むヨーグルト	ごはん	麻婆なす チンゲン菜の梅だれ和え オクラの中華スープ 果物(オレンジ)	フライドポテト 牛乳
6	火	りんご ジュース	冷やし中華	鶏の照り焼き 果物(みかん缶) 麦茶	オレンジカップケーキ 牛乳
7	水	牛乳	ごはん	たらのトマト煮 きゅうりのナムル じゃがいものみそ汁 果物(グレープフルーツ)	きな粉揚げパン 牛乳
8	木	牛乳	ごはん	チーズオムレツ 五目大豆煮 ほうれん草のみそ汁	せんべい すいか 牛乳
9	金	クッキー 牛乳	ロールパン	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ	焼きおにぎり 牛乳
10	土	飲むヨーグルト	ごはん	鮭のマヨコーン焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁	せんべい バナナ 牛乳
11	日	牛乳	夏野菜 カレーうどん	キャベツのさっぱりサラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳	ゆかりおにぎり オレンジ 牛乳
12	月	牛乳	ごはん	照り焼きチキン 小松菜と笹かまの和え物 わかめのみそ汁	クッキー バナナ 牛乳
13	火	牛乳	鶏そぼろ丼	中華きゅうり 厚揚げのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	フルーツボンチ 牛乳
14	水	せんべい 麦茶	ごはん	さばの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	ジャムパン バナナ 牛乳
15	木	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き きゅうりのゆかり和え ごぼうのすまし汁	せんべい オレンジ 牛乳
16	金	飲むヨーグルト	ごはん	鶏肉のオレンジ焼き 小松菜と厚揚げのさっと煮 かぼちゃのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	おкусかけ
17	土	牛乳	ごはん	赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え なすのみそ汁	クッキー オレンジ 牛乳
18	日	牛乳	チキンライス	マカロニサラダ わかめスープ 果物(グレープフルーツ)	昆布おにぎり バナナ 牛乳
19	月	クッキー 牛乳	ごはん	酢豚風甘酢炒め チンゲン菜の和え物 かきたま汁 果物(オレンジ)	いもち 牛乳
20	火	牛乳	ぶどうパン	かぼちゃとなすのグラタン ツナサラダ 彩りコンソメスープ	枝豆入りエビピラフ 牛乳
21	水	牛乳	ごはん	あじの甘酢あんかけ ほうれん草のおかか和え えのきのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	レーズンマフィン 牛乳
22	木	牛乳	ごはん	枝豆入り卵焼き 青菜のチャンプル さつま汁 果物(オレンジ)	とうもろこし 牛乳
23	金	せんべい 麦茶	夏野菜ポーク カレー	コールスロー ぶどうゼリー 飲むヨーグルト	フルーツヨーグルト
24	土	飲むヨーグルト	ごはん	さばのみそ煮 小松菜のおひたし 豆麩のみそ汁	せんべい バナナ 牛乳
25	日	牛乳	焼きそば	かぼちゃの含め煮 野菜スープ フルーツゼリー	わかめおにぎり オレンジ 牛乳
26	月	牛乳	ごはん	おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ 厚揚げのみそ汁	チヂミ 牛乳
27	火	牛乳	豆乳ちゃんぽん	ポテトビーンズフライ 果物(オレンジ) 麦茶	マシュマロおこし 牛乳
28	水	クッキー 牛乳	ごはん	鮭のごまみそ焼き まっくろくろすけサラダ 高野豆腐のすまし汁 果物(グレープフルーツ)	ピザトースト 牛乳
29	木	牛乳	ごはん	ふわふわオムレツ すき昆布の煮物 豆腐のみそ汁	アイス せんべい
30	金	せんべい 麦茶	ジャムサンド	クリームシチュー キャベツとコーンのソテー 果物(オレンジ)	ずんだクラッカー 牛乳
31	土	牛乳	ごはん	かじきのたっぷりコーン焼き ほうれん草のなめ茸和え わかめのみそ汁	せんべい バナナ 牛乳

※お願い! 給食準備の都合上、9:00までに欠席・遅刻の連絡を入れてください。

※人数、材料等により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※月、火、水、金は手作りおやつです。お誕生日会は6日(火)です。



	未満児 栄養給与量	以上児 栄養給与量
エネルギー(kcal)	506(500)	578(560)
タンパク質(g)	19.7 (21.1)	23.0 (23.6)
脂質(g)	13.8 (14.9)	17.7 (15.4)
食塩相当量(g)	1.6	1.9

※()は保育園目標値
栄養給与量は普通食の栄養量で