

令和5年8月

予定献立表

ちとせ山ゆり保育園

日	曜日	昼食献立名	午後おやつ献立名	延長補食(19時以降)	栄養価		
						乳児	幼児
1 ・ 15	火	ごはん タンドリーチキン じゃが芋とピーマンのソテー トマト入り卵スープ 季節の果物	牛乳 キャロットジャムパン	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 18.5g 15.6g 1.4g	570kcal 21.9g 18.2g 1.9g
2 ・ 16	水	ごはん 豆腐の田楽 モロヘイヤのナムル 味噌汁(油揚げ・なす) 季節の果物	牛乳 とうきびごはん	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 18.2g 13.4g 1.3g	577kcal 21.8g 15.3g 1.6g
3 ・ 17	木	ごはん 鶏肉の変わり焼き キャベツの海苔和え 味噌汁(麩・生わかめ) 季節の果物	牛乳 サマースバゲティ―	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 20.1g 16.8g 1.6g	584kcal 24.3g 19.8g 2g
4 ・ 18	金	冷しきつね 魚の唐揚げ 納豆和え 季節の果物	牛乳 ホットケーキ	ゆかりごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474kcal 20.3g 16.1g 1.7g	434kcal 20.4g 16.5g 1.8g
5 ・ 19	土	ごはん 卵焼き(味噌味) じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・えのきたけ) 季節の果物	牛乳 レーズンロール	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	496kcal 15.6g 17.8g 1.2g	593kcal 18.3g 21.0g 1.6g
7 ・ 30	月 ・ 水	ごはん 揚げごうやの照りマヨ かぼちゃの胡麻酢和え 味噌汁(生わかめ・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 炒めうどん	野菜ピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507kcal 15.3g 14g 1.2g	613kcal 18.2g 15.9g 1.6g
8 ・ 29	火	ごはん おからハンバーグ さやいんげんと人参のソテー 清汁(えのき・長ねぎ) 季節の果物	牛乳 茹でとうもろこし 甘辛せんべい	炊きこみごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 17.1g 17g 1.1g	593kcal 20.5g 19.7g 1.0g
9 ・ 23	水	夏野菜のカレーライス パイナップルドレッシングサラダ 季節の果物	牛乳 ひまわり羹	人参ごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 12.8g 15.1g 1.2g	578kcal 14.9g 17.3g 1.4g
10 ・ 24	木	ごはん 魚のムニエル マカロニの和え物 味噌汁(生揚げ・とうがん) 季節の果物	牛乳 のむヨーグルト はちみつパン	わかめごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 22.2g 12.6g 1.7g	568kcal 25.8g 12.6g 1.9g
12 ・ 26	土	ごはん 生揚げの土佐煮 彩り野菜のピクルス風 味噌汁(じゃが芋・小松菜) 季節の果物	牛乳 カステラ	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480kcal 16.2g 12.6g 1.2g	558kcal 18.8g 14.1g 1.3g
14 ・ 28	月	ロールパン ポテトのチーズ焼き シルバーサラダ 牛乳 季節の果物	お茶 ひやむぎ	カレーピラフ (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 13.7g 14.3g 1.8g	557kcal 16.2g 16.5g 2.0g
21 ・ 31	月 ・ 木	ごはん 青椒肉絲 かぼちゃのバター煮 味噌汁(コーン・キャベツ) 季節の果物	牛乳 しらすおにぎり	お菓子 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	486kcal 20.1g 16.8g 1.6g	572kcal 19.7g 12.6g 2.0g
22	火	だしごはん 鶏挽肉のつくね焼き 人参添え 冷やし汁風 季節の果物	牛乳 フルーツポンチ お誕生会	ツナ炒飯 (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	435kcal 15.4g 16g 1.6g	522kcal 18.5g 18.8g 1.5g
25	金	ごはん レバーの芝麻揚げ 三色おひたし チキンスープ 季節の果物	牛乳 かぼちゃクッキー	ふりかけごはん (ジュース)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 20.3g 15g 1.3g	594kcal 24.3g 17.1g 1.8g

季節の果物: サンプルケース・産地表を参照して下さい。
 献立は川崎市保育所給食を参考にしています。
 仕入れ状況等により食材、献立が変更になることがあります。