

2019年度		8月 献立表		阿佐谷保育園	
日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ご飯 冬瓜の味噌汁 鶏の唐揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 牛乳	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	635	24.5
2	金	冷やし中華 サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	595	24.2
3	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン トマトときゅうりのサラダ 果物	土曜献立		
4	日				
5	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	もちもちチーズパン 果物 牛乳	613	22.5
6	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	ビビンバ 果物 牛乳	597	21.8
7	水	ふりかけご飯 なすの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 牛乳	ホットドッグ 果物 牛乳	632	21.5
8	木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 オクラのお浸し 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳	551	23.9
9	金	スープパゲティ ポテトのドライカレー焼き プチトマト ドリンクヨーグルト	しらすおにぎり 枝豆 果物 牛乳	585	24.7
10	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
11	日	山の日			
12	月	振替休日			
13	火	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	611	18.0
14	水	コーンご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ トマトサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬 果物 牛乳	593	21.5
15	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 麦茶	豆乳ブラウニー 果物 牛乳	577	24.0
16	金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳	589	21.5
17	土	チキンライス 野菜スープ ゆでとうもろこし 果物 牛乳	土曜献立		
18	日				
19	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の香味焼き 隠元の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 牛乳	プーリー 果物 牛乳	583	20.5
20	火	ロールパン ボルシチ風シチュー きゅうりサラダ プチトマト 牛乳	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	595	20.2
21	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	焼きそばパン 果物 牛乳	604	23.1
22	木	モロヘイヤご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 いわしの梅干し煮 牛蒡と人参金平 きゅうりの塩もみ	オレンジケーキ 果物 牛乳	611	20.4
23	金	ごま味噌冷やしうどん 隠元と玉葱のかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶	おかかおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	605	20.5
24	土	ハヤシライス ズッキーニとベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立		
25	日				
26	月	焼き肉丼 小松菜のナムル 大豆と昆布の煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	625	23.1
27	火	パン 野菜スープ 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	594	24.4
28	水	ご飯 テンゲン菜の味噌汁 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜のいとこ煮 麦茶	ハムチーズトースト 果物 牛乳	589	24.6
29	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめとピーマンの炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 果物 牛乳	606	21.0
30	金	ミートソーススパゲティ ベイクドポテト フルーツ羹 麦茶	鮭おにぎり 枝豆 果物 牛乳	583	24.6
31	土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立		

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。