

2020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	土	ピラフ 野菜スープ ナムル 牛乳	土曜献立		
2	日				
3	月	夏野菜のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	611	16.3
4	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	お茶づけ 果物 牛乳	599	25.3
5	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ トマトと胡瓜のサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	585	21.9
6	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き オクラのおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 牛乳	豆乳ブラウニー 枝豆 果物 牛乳	599	26.4
7	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	561	26.4
8	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		
9	日				
10	月	山の日			
11	火	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 麦茶	ココアスコーン 煮豆 果物 牛乳	583	24.3
12	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	619	24.2
13	木	モロヘイヤごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 きゅうりの塩もみ 牛乳	ツナマヨパン アスパラのごま和え 果物 牛乳	552	21.7
14	金	ごま味噌冷やし素麺 隠元と玉葱のかき揚げ プチトマト 牛乳羹 麦茶	おかかおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	596	19.1
15	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		
16	日				
17	月	焼肉丼 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	606	20.6
18	火	ロールパン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	594	24.7
19	水	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜の揚げ浸し 麦茶	ハムチーズサンド 果物 牛乳	595	24.8
20	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	23.1
21	金	スープスパゲッティ 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	鮭おにぎり 果物 牛乳	597	21
22	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		
23	日				
24	月	夏野菜のチキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	プーリー 果物 牛乳	543	16.9
25	火	ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト ゆでとうもろこし 牛乳	ふりかけおにぎり こんにゃくと昆布の煮物 果物 牛乳	597	24.7
26	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 オクラの切りごま和え 牛乳	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	607	25.1
27	木	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつやささみ梅和え 白滝と人参の炒り煮 牛乳	クッキー 果物 牛乳	638	27.2
28	金	冷やしうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	572	21.3
29	土	クリームライス きゅうりサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
30	日				
31	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 小松菜の磯和え 牛乳	カロチンケーキ 果物 牛乳	579	22.2

※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。