



8月・9月

さわらサクラ幼稚園献立表



日	曜日	献立名	アレルギー物質	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
28	水	わかめごはん コロケ スパゲティサラダ ひじきの煮物 キャンディーチーズ コーンスープ	小麦 乳・小麦・大豆 小麦・卵・乳・大豆 小麦・大豆 乳 小麦・乳・大豆・牛肉	ひじき 大豆 油揚げ チーズ 牛乳 わかめ	精白米 発芽玄米 じゃがいも パン粉 小麦粉 マーガリン スパゲティ マヨネーズ	とうもろこし 人参 グリーンピース 玉葱 パセリ コーン	エネルギー (Kcal) 514 たんぱく質 (g) 10.5 脂質 (g) 15.3 塩分 (g) 2.1
30	金	発芽玄米ごはん (ふりかけ) チキンの照り焼き スクランブルエッグ じゃこサラダ みかん缶 味噌汁	小麦・乳・ごま・鮭・大豆 鶏肉・小麦・大豆 小麦・卵・乳・セラチン・大豆 小麦・大豆・ごま 小麦・大豆・乳	鶏肉 卵 牛乳 しらす 玉葱	精白米 発芽玄米 油 ごま油 麩	しょうが 玉葱 サニーレタス キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 406 たんぱく質 (g) 17.7 脂質 (g) 10.3 塩分 (g) 1.6
日	曜日	献立名	アレルギー物質	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
2	月	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 野菜たっぷり肉団子 チキンナゲット フロッコリー オクラの和え物 黄桃缶 味噌汁	ごま・卵・小麦・大豆・乳・鶏肉 鶏肉・豚肉・大豆・りんご 小麦・卵・大豆・乳 小麦・大豆 もも 小麦・大豆・乳	鶏肉 卵 豆腐	精白米 発芽玄米 油 小麦粉 じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 くわい 小ねぎ しょうが トマト フロッコリー	エネルギー (Kcal) 413 たんぱく質 (g) 12.6 脂質 (g) 9.1 塩分 (g) 1.3
4	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) マーボー豆腐 春雨サラダ キャンディーチーズ キャベツとコーンの中華風スープ	ごま・卵・小麦・大豆・乳・鶏肉 豚肉・大豆・小麦・鶏肉・ごま 大豆・ごま 乳 鶏肉・大豆・小麦	豚肉 豆腐 わかめ チーズ	精白米 発芽玄米 油 春雨 ごま 片栗粉 ごま油	人参 にんにく 小ねぎ きくらげ 人参 きゅうり もやし サニーレタス ミニトマト	エネルギー (Kcal) 380 たんぱく質 (g) 11.3 脂質 (g) 7.9 塩分 (g) 1.6
6	金	わかめごはん 鮭の塩こうじ焼き 鶏肉と里芋の旨煮 ハイン缶 味噌汁	小麦 鮭・大豆 鶏肉・大豆・小麦・乳 小麦・大豆・乳	わかめ 鮭 鶏肉 刻み揚げ	精白米 発芽玄米 油 里芋	人参 サニーレタス ミニトマト 人参 権言 いんげん ハイン缶 玉葱 小松菜	エネルギー (Kcal) 394 たんぱく質 (g) 16 脂質 (g) 6.1 塩分 (g) 1.6
9	月	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 三色ピーマンと豚肉のソース炒め ハンフキンサラダ 白桃缶 味噌汁	ごま・卵・小麦・大豆・乳・鶏肉 豚肉・小麦・大豆・りんご 小麦・卵・乳・大豆 もも 小麦・大豆・乳	豚肉 わかめ	精白米 発芽玄米 油 マヨネーズ 麩	人参 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 かぼちゃ サニーレタス 白桃缶 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 415 たんぱく質 (g) 12.4 脂質 (g) 9.9 塩分 (g) 1.4
11	水	ゆかりごはん 白身魚の味噌マヨ焼き れんこんと豚肉のカレー炒め オレンジ すまし汁	卵・大豆・小麦 豚肉・小麦・大豆 オレンジ 小麦・大豆・乳	ほき 豚肉 かまぼこ わかめ	精白米 発芽玄米 油 マヨネーズ	人参 サニーレタス れんこん 人参 コーン オレンジ えのき 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 394 たんぱく質 (g) 14.8 脂質 (g) 9.3 塩分 (g) 1.7
13	金	キャロットパン チキンのグリルトマトソース マカロニサラダ フルーツカクテル シチュー	小麦・卵・乳・大豆・豚肉 鶏肉・乳・小麦・大豆 小麦・卵・乳・大豆 もも 乳・卵・豚肉・大豆・小麦・鶏肉	鶏肉 ベーコン 牛乳	パン 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	トマト 玉葱 にんにく フロッコリー 人参 サニーレタス ぶどう チエリー	エネルギー (Kcal) 417 たんぱく質 (g) 15.8 脂質 (g) 23.4 塩分 (g) 1.8
18	水	そばろごはん 鯖の西京焼き 小松菜のごま炒め すまし汁	鶏肉・大豆・小麦・卵 鯖・小麦・大豆 卵・大豆・鶏肉・小麦・ごま 大豆・小麦・乳	鶏肉 鯖 竹輪 わかめ 豆腐	精白米 発芽玄米 油 ごま	いんげん 小松菜 もやし コーン みかん缶 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 406 たんぱく質 (g) 17.2 脂質 (g) 9.7 塩分 (g) 1.8
20	金	ハヤシライス ツナオムレツ カラフル野菜サラダ 黄桃缶	小麦・豚肉・鶏肉・乳・大豆 卵・小麦・大豆・りんご 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・乳 もも	豚肉 卵 ツナ チーズ	精白米 発芽玄米 油 マヨネーズ	玉葱 マッシュルーム キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり 黄桃缶	エネルギー (Kcal) 457 たんぱく質 (g) 11.6 脂質 (g) 16.1 塩分 (g) 2
25	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 豚の生姜焼き 胡瓜とわかめのごま酢和え 大学芋 味噌汁	ごま・卵・小麦・大豆・乳・鶏肉 豚肉・小麦・大豆 ごま・小麦・大豆 大豆・ごま 小麦・大豆・乳	豚肉 わかめ	精白米 発芽玄米 油 ごま ぎつまいも 麩 片栗粉 白あん	玉葱 人参 しょうが サニーレタス えのき 小ねぎ 胡瓜 白菜	エネルギー (Kcal) 468 たんぱく質 (g) 15.4 脂質 (g) 12.6 塩分 (g) 1.8
27	金	発芽玄米ごはん (ふりかけ) デミグラスハンバーグ スマイルポテト ほうれん草とツナの和え物 オレンジ 野菜スープ お誕生日パン	ごま・卵・小麦・大豆・乳・鶏肉 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 大豆 小麦・大豆・乳 オレンジ 鶏肉・乳・小麦・大豆 小麦・卵・大豆・乳	鶏肉 卵 ツナ	精白米 発芽玄米 油 パン粉 じゃがいも	玉葱 トマト ほうれん草 人参 オレンジ キャベツ コーン パセリ	エネルギー (Kcal) 463 たんぱく質 (g) 14.9 脂質 (g) 15 塩分 (g) 1.8
30	月	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 竜田揚げ 三角春巻き フロッコリー ひじきの煮物 キャンディーチーズ 味噌汁	ごま・卵・小麦・大豆・乳・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・卵・乳 鶏肉・ごま・小麦・大豆 小麦・大豆 乳 小麦・大豆・乳	鶏肉 卵 ひじき 大豆 チーズ	精白米 発芽玄米 油 小麦粉 じゃがいも 春雨 片栗粉 麩	キャベツ 人参 人参 フロッコリー グリーンピース 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 436 たんぱく質 (g) 11.5 脂質 (g) 13.5 塩分 (g) 2