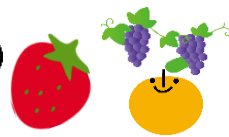




2021年8月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料			調味料	おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分		
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)								
月	2	鶏ひき肉のキーマカレー 大根とツナのサラダ コンソメスープ (じゃがいも、ベーコン)	牛乳 鶏ひき肉 ツナ水煮 ベーコン かつお節	米 油 上白糖 じゃがいも	トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり パセリ粉 オレンジ	中濃ソース ケチャップ カレー粉 塩 酢 洋風だしの素 しょうゆ	午前	牛乳	453	19.1	14.7	1.6	
	午後						牛乳 オレンジ おかかおにぎり						
火	3	ご飯 酢豚風 小松菜ともやしの中華和え 豆腐のスープ(豆腐、ねぎ)	牛乳 豚肩小間肉 絹豆腐 ハム	米 ごま油 片栗粉 上白糖 油 チーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 小松菜 ねぎ	しょうゆ 塩 ケチャップ 酢 酒 みりん 鶏がらスープの素	午前	牛乳	448	18.2	15.5	1.3	
	午後						麦茶 ハムチーズ蒸しパン						
水	4	ご飯 鮭のごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁(えのき、万能ねぎ)	牛乳 鮭 いりごま ひじき 油揚げ だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 油 粉糖 小麦粉	人参 枝豆 えのき 万能ねぎ	酒 みりん 白みそ しょうゆ 塩	午前	牛乳	485	21.3	15.4	1.4	
	午後						牛乳 スノーボールクッキー						
木	5	ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもといんげんのサラダ 味噌汁(白菜、人参)	牛乳 豚肩小間肉 豆乳 きな粉 だし用かつお節 だし用昆布	米 油 上白糖 さつまいも 片栗粉	玉ねぎ しょうが いんげん 白菜 人参	酒 しょうゆ 酢 白みそ 塩 みりん	午前	牛乳	450	18	13.3	0.9	
	午後						麦茶 豆乳もち						
金	6	ご飯 アジフライ キャベツの即席漬け 味噌汁(しめじ、玉ねぎ)	牛乳 あじ 塩昆布 いりごま だし用かつお節 だし用昆布	米 米粉 油 米粉パン粉 片栗粉 小町麩 バター 上白糖	キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉ねぎ	塩 中濃ソース しょうゆ 白みそ	午前	牛乳	443	20.4	16.3	1.2	
	午後						牛乳 麩ラスク						
土	7	納豆チャーハン 冷しゃぶサラダ コンソメスープ (チンゲン菜、玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 ひきわり納豆 刻みのり 豚肩ロース いりごま ヨーグルト	米 ごま油 上白糖	ねぎ コーン 人参 レタス トマト チンゲン菜 玉ねぎ	しょうゆ 酢 洋風だしの素 塩	午前	牛乳	443	19.8	15.5	1.3	
	午後						牛乳 ミニ野菜スティック						
月	23	ご飯 チリコンカン風 白菜のサラダ 玉ねぎとコーンのスープ	牛乳 大豆水煮 豚ひき肉 ツナ水煮	米 上白糖 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく トマト缶 白菜 きゅうり コーン缶 しめじ パセリ粉	ケチャップ 塩 洋風だしの素 酢 しょうゆ 酒 みりん	午前	牛乳	484	18.1	11.5	1.6	
	午後						麦茶 ツナの炊き込みおにぎり						
火	10	お楽しみ給食(24日)						午前	牛乳	471	20.1	14.6	1.3
	24	ご飯 鶏肉の唐揚げ みかんサラダ 人参スープ (24日)メロン	牛乳 鶏もも肉	米 片栗粉 油 上白糖 ホットケーキミックス	しょうが キャベツ きゅうり みかん缶 人参 大根 パセリ粉 りんご (24日)メロン	酒 みりん しょうゆ 酢 塩 洋風だしの素	午前	牛乳					
午後							牛乳 りんごケーキ						
水	11	ご飯 手作りのりの佃煮 カレーの西京焼き風 大豆サラダ すまし汁(大根、万能ねぎ)	牛乳 焼きのり カレー 大豆水煮 だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 ごま油 マーマレードジャム サンドイッチパン	レタス きゅうり 人参 大根 万能ねぎ	しょうゆ みりん 白みそ 酒 酢 塩	午前	牛乳	435	21.7	9.9	2.3	
	午後						牛乳 マーマレードジャムパン						
木	12	あんかけ丼 小松菜のかつおじゃこ和え わかめと鶏ひき肉のスープ	牛乳 豚肩小間肉 しらす かつお節 鶏ひき肉 わかめ いりごま きな粉	米 上白糖 ごま油 片栗粉 油 ホットケーキミックス	白菜 ねぎ しいたけ しょうが 小松菜 人参 玉ねぎ	鶏がらスープの素 しょうゆ 酒 酢 みりん 塩	午前	牛乳	472	20.7	15.8	2.5	
	午後						牛乳 きなこ蒸しパン						
金	13	ご飯 カジキののりマヨ焼き いろどりナムル 味噌汁(玉ねぎ、なす)	牛乳 かじき 青のり いりごま だし用昆布 だし用かつお節 ゼラチン	米 上白糖 ごま油 いちごジャム	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ なす バナナ	酒 塩 酢 マヨドレ しょうゆ 白みそ	午前	牛乳	433	18.4	13.5	1.3	
	午後						麦茶 ミルクプリン バナナ						
土	14	冷や汁 野菜のそぼろあん	牛乳 絹豆腐 しらす かつお節 だし用昆布 だし用かつお節 すりごま 豚ひき肉	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	きゅうり ねぎ ブロッコリー 人参 しょうが	しょうゆ 白みそ みりん	午前	牛乳	402	19.9	13.3	1.8	
	午後						牛乳 ミニどうぶつビスケット						

プリンス保育園

*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。