8月献立表

川口さくら病院様　保育園
期　間：2019/8/1～2019/8/31

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食							ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あん 白菜のおかか和え 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 326kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.3g 炭水化物 52.0g 食塩 1.4g
昼食					ごはん 味噌汁 たらの竜田揚げ 白菜のお浸し ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 360kcal 蛋白質 15.8g 脂質 6.3g 炭水化物 57.5g 食塩 1.2g	親子丼 味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 367kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.7g 炭水化物 56g 食塩 1.6g	ナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 384kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.7g 炭水化物 56.4g 食塩 2g
夕食						ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル ほうれん草ソテー ｴﾈﾙｷﾞｰ 339kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.6g 炭水化物 49.3g 食塩 1.4g	
3時					オレンジゼリー ウエハース 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 141kcal 蛋白質 3.9g 脂質 4.9g 炭水化物 21.2g 食塩 0.1g	チヂミ ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 125kcal 蛋白質 7.7g 脂質 0.8g 炭水化物 21.2g 食塩 0.7g	ショートブレッド 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 221kcal 蛋白質 4.7g 脂質 12.2g 炭水化物 22.8g 食塩 0.3g
					ｴﾈﾙｷﾞｰ 501kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.2g 炭水化物 78.7g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 831kcal 蛋白質 38.5g 脂質 18.1g 炭水化物 125.5g 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 931kcal 蛋白質 29.2g 脂質 31.2g 炭水化物 132.1g 食塩 3.7g
	4	5	6	7	8	9	10
朝食							ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 白菜の生姜醤油和え 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 349kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.7g 炭水化物 48.6g 食塩 1.4g
昼食	五目チャーハン わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 375kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10g 炭水化物 55g 食塩 2.3g	ごはん 味噌汁 かれいの玉ねぎソース 野菜豆 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 398kcal 蛋白質 18.6g 脂質 9.3g 炭水化物 59.4g 食塩 1.6g	ジャムサンド ミルクスープ タンドリーチキン コールスローサラダ フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 366kcal 蛋白質 18g 脂質 12.4g 炭水化物 46g 食塩 2.5g	けんちんうどん ささみの磯辺揚げ ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 355kcal 蛋白質 21.9g 脂質 6.5g 炭水化物 52g 食塩 2.8g	かやくごはん 味噌汁 さけのマヨドレ焼き なすの煮浸し フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 411kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.9g 炭水化物 62.1g 食塩 1.7g	夏野菜のポークカレー コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 399kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.1g 炭水化物 65.7g 食塩 1.7g	にゅうめん 豆腐チャンプルー フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 391kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.4g 炭水化物 60g 食塩 3g
夕食						ごはん 味噌汁 かれいの磯焼き風 小松菜のお浸し ｴﾈﾙｷﾞｰ 304kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.9g 炭水化物 45.6g 食塩 1.1g	
3時	ミルキートースト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 180kcal 蛋白質 6.8g 脂質 7.1g 炭水化物 21.9g 食塩 0.5g ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.1g 炭水化物 76.9g 食塩 2.8g	ピーチフルーチェ 麦茶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 59kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.5g 炭水化物 10.1g 食塩 0.2g ｴﾈﾙｷﾞｰ 455kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.8g 炭水化物 69.5g 食塩 1.6g	ころころ豆乳ドーナツ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 217kcal 蛋白質 6.6g 脂質 9.4g 炭水化物 26.4g 食塩 0.5g ｴﾈﾙｷﾞｰ 583kcal 蛋白質 24.6g 脂質 21.8g 炭水化物 72.4g 食塩 3g	セサミクッキー 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 190kcal 蛋白質 4.9g 脂質 8.3g 炭水化物 21.2g 食塩 0.2g ｴﾈﾙｷﾞｰ 535kcal 蛋白質 26.8g 脂質 14.8g 炭水化物 73.2g 食塩 3g	マカロニきなこ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 146kcal 蛋白質 6.4g 脂質 5.1g 炭水化物 18.7g 食塩 0.2g ｴﾈﾙｷﾞｰ 557kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15g 炭水化物 80.8g 食塩 1.9g	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 147kcal 蛋白質 3.6g 脂質 5g 炭水化物 22.5g 食塩 0.1g ｴﾈﾙｷﾞｰ 850kcal 蛋白質 32.7g 脂質 20g 炭水化物 133.6g 食塩 2.9g	黒糖蒸しパン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 183kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.1g 炭水化物 29.3g 食塩 0.5g ｴﾈﾙｷﾞｰ 923kcal 蛋白質 45.9g 脂質 19.2g 炭水化物 137.9g 食塩 4.9g
	11	12	13	14	15	16	17
朝食							ごはん 味噌汁 高野豆腐と南瓜の煮物 白菜の塩昆布和え 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 352kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.5g 炭水化物 58.3g 食塩 1.6g
昼食	そぼろ寿司 味噌汁 高野豆腐の煮物 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 428kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.4g 炭水化物 68.4g 食塩 2.5g	ごはん 野菜スープ サーモンフライ 7Aバラとチーズのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 373kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.7g 炭水化物 54.2g 食塩 1.1g	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨のごま酢和え ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 415kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.6g 炭水化物 65.6g 食塩 1.3g	スパゲティミートソース コンソメスープ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 398kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.2g 炭水化物 56.8g 食塩 2.2g	ごはん 具沢山汁 かれいの磯香焼き 枝豆とひじきのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 403kcal 蛋白質 16.2g 脂質 11.1g 炭水化物 61.2g 食塩 1.2g	親丼 味噌汁 さつま芋サラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 459kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.5g 炭水化物 63.6g 食塩 1.6g	焼きそば 中華スープ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 376kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.4g 炭水化物 61.5g 食塩 2.4g
夕食						ごはん コンソメスープ たらのトマトソース アスパラサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 322kcal 蛋白質 12.6g 脂質 5.8g 炭水化物 54.1g 食塩 1.3g	
3時	ホットケーキ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 215kcal 蛋白質 5g 脂質 5.9g 炭水化物 33.1g 食塩 0.4g ｴﾈﾙｷﾞｰ 643kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.3g 炭水化物 99.5g 食塩 2.9g	お好み焼き 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 146kcal 蛋白質 4.8g 脂質 5g 炭水化物 19.5g 食塩 0.3g ｴﾈﾙｷﾞｰ 519kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.7g 炭水化物 73.7g 食塩 1.4g	きな粉ボール 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 203kcal 蛋白質 7g 脂質 7.9g 炭水化物 26.3g 食塩 0.4g ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 22.9g 脂質 16.5g 炭水化物 91.9g 食塩 1.7g	カルピスゼリー ウエハース 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 115kcal 蛋白質 3.8g 脂質 4.9g 炭水化物 14.1g 食塩 0.1g ｴﾈﾙｷﾞｰ 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.1g 炭水化物 70.9g 食塩 2.3g	メロンパン風トースト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 178kcal 蛋白質 6.3g 脂質 6.7g 炭水化物 22.6g 食塩 0.5g ｴﾈﾙｷﾞｰ 581kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.8g 炭水化物 83.8g 食塩 1.7g	焼もち ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 124kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.2g 炭水化物 24.3g 食塩 0.3g ｴﾈﾙｷﾞｰ 905kcal 蛋白質 33.8g 脂質 21.5g 炭水化物 142g 食塩 3.2g	マドレーヌ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 251kcal 蛋白質 6g 脂質 15.3g 炭水化物 21.6g 食塩 0.5g ｴﾈﾙｷﾞｰ 978kcal 蛋白質 34g 脂質 29.2g 炭水化物 142.4g 食塩 4.5g
	18	19	20	21	22	23	24
朝食							ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あん 白菜のおかか和え 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 327kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.3g 炭水化物 53g 食塩 1.1g
昼食	炒飯 中華スープ 手作り餃子 フルーツヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 444kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 61.8g 食塩 2.7g	ごはん すまし汁 たらの西京焼き 切干大根の煮物 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 339kcal 蛋白質 15.9g 脂質 3.5g 炭水化物 58.5g 食塩 1.6g	パターロール コンソメスープ 鶏肉のバーベキューソース 温野菜 ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 413kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.4g 炭水化物 52.7g 食塩 2.1g	サラダうどん 肉じゃが(豚肉) フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 401kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.2g 炭水化物 57.7g 食塩 2.3g	わかめごはん 味噌汁 かれいの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 371kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.4g 炭水化物 57g 食塩 1.6g	豆入りキーマカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 442kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.1g 炭水化物 64.2g 食塩 1.6g	野菜たっぷり味噌ラーメン 鶏肉の唐揚げ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 411kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.6g 炭水化物 51.6g 食塩 2.7g
夕食						ごはん 味噌汁 かれいの甘辛焼き ほうれん草の海苔和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 307kcal 蛋白質 14g 脂質 6.9g 炭水化物 46.1g 食塩 1.2g	
3時	さつま芋茶巾 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 176kcal 蛋白質 4g 脂質 6.4g 炭水化物 25.9g 食塩 0.1g ｴﾈﾙｷﾞｰ 620kcal 蛋白質 19.2g 脂質 20.2g 炭水化物 87.7g 食塩 2.8g	ジャムサンド 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 163kcal 蛋白質 6.1g 脂質 5.1g 炭水化物 23g 食塩 0.5g ｴﾈﾙｷﾞｰ 498kcal 蛋白質 22g 脂質 9.6g 炭水化物 81.5g 食塩 2.1g	りんごゼリー ウエハース 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 146kcal 蛋白質 3.7g 脂質 5g 炭水化物 22.9g 食塩 0.1g ｴﾈﾙｷﾞｰ 561kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.4g 炭水化物 75.6g 食塩 2.2g	スコーン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 220kcal 蛋白質 5.2g 脂質 9.5g 炭水化物 27.9g 食塩 0.4g ｴﾈﾙｷﾞｰ 621kcal 蛋白質 19.1g 脂質 21.7g 炭水化物 85.6g 食塩 2.7g	キャラメルおさつ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 209kcal 蛋白質 4g 脂質 8.7g 炭水化物 28.4g 食塩 0.1g ｴﾈﾙｷﾞｰ 580kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.1g 炭水化物 65.4g 食塩 1.7g	お麩ラスク 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 133kcal 蛋白質 4.7g 脂質 8g 炭水化物 10.1g 食塩 0.2g ｴﾈﾙｷﾞｰ 682kcal 蛋白質 33.9g 脂質 29g 炭水化物 120.4g 食塩 3.2g	ミルクくず餅 麦茶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 111kcal 蛋白質 2.8g 脂質 2.6g 炭水化物 19.6g 食塩 0.1g ｴﾈﾙｷﾞｰ 849kcal 蛋白質 36g 脂質 22.5g 炭水化物 124.1g 食塩 3.9g
	25	26	27	28	29	30	31
朝食							ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 白菜の生姜醤油和え 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 349kcal 蛋白質 19.2g 脂質 7.7g 炭水化物 48.6g 食塩 1.4g
昼食	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 424kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.7g 炭水化物 67.4g 食塩 2.6g	ごはん 味噌汁 さけの田焼き 茄子とピーマンの炒め煮 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 310kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4.4g 炭水化物 50g 食塩 1.4g	カレーピラフ 冬瓜のスープ ミートローフ 枝豆のさっぱりサラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 447kcal 蛋白質 15.2g 脂質 16.3g 炭水化物 58.3g 食塩 1.8g	ジャージャー麺 中華スープ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ 412kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.7g 炭水化物 59.2g 食塩 2.5g	枝豆ごはん 味噌汁 白身魚のバター焼き カミカミサラダ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 450kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.9g 炭水化物 62g 食塩 1.6g	夏野菜の味噌そぼろ丼 すまし汁 春雨サラダ フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 371kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.2g 炭水化物 61.6g 食塩 1.6g	五目うどん 南瓜のいとこ煮 フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ 365kcal 蛋白質 15.4g 脂質 4.4g 炭水化物 65.1g 食塩 3g
夕食						ごはん 味噌汁 さわらの胡麻だれ ほうれん草の信田和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 353kcal 蛋白質 18g 脂質 10.7g 炭水化物 44g 食塩 1.3g	
3時	きな粉蒸しパン 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 198kcal 蛋白質 7.9g 脂質 6.6g 炭水化物 28.4g 食塩 0.4g ｴﾈﾙｷﾞｰ 622kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.3g 炭水化物 93.8g 食塩 3g	ミニアメリカンドッグ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 200kcal 蛋白質 6.4g 脂質 11.3g 炭水化物 18g 食塩 0.7g ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 蛋白質 22.8g 脂質 15.7g 炭水化物 68g 食塩 2.1g	ベイクドチーズケーキ 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 313kcal 蛋白質 6.9g 脂質 21.6g 炭水化物 22.2g 食塩 0.2g ｴﾈﾙｷﾞｰ 760kcal 蛋白質 22.1g 脂質 37.9g 炭水化物 80.5g 食塩 2g	シュガートースト 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 174kcal 蛋白質 6.1g 脂質 7.5g 炭水化物 20.3g 食塩 0.5g ｴﾈﾙｷﾞｰ 586kcal 蛋白質 23.2g 脂質 19.2g 炭水化物 79.5g 食塩 3g	お好み焼き 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 146kcal 蛋白質 4.8g 脂質 5g 炭水化物 19.5g 食塩 0.3g ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal 蛋白質 22.6g 脂質 18.9g 炭水化物 81.5g 食塩 1.9g	マカロニナポリタン ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 132kcal 蛋白質 6.4g 脂質 1.4g 炭水化物 23.4g 食塩 0.3g ｴﾈﾙｷﾞｰ 656kcal 蛋白質 35.5g 脂質 20.3g 炭水化物 129g 食塩 3.2g	手作り肉まん ｴﾈﾙｷﾞｰ 224kcal 蛋白質 7.7g 脂質 8.7g 炭水化物 27.7g 食塩 0.9g ｴﾈﾙｷﾞｰ 938kcal 蛋白質 42.3g 脂質 20.8g 炭水化物 141.4g 食塩 5.2g