

8月のこんだて

2024年

【本川こども園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1	木	牛乳 ぼたぼた焼き	チンジャオロース キャベツの甘酢和え バナナ	米 油	豚肉	玉葱 三色ピーマン だけのこ キャベツ 人参 バナナ	※お茶 きなこおぼろぎ	エ 479 kcal た 17.1 g 脂 13.2 g 食塩 0.9 g	エ 566 kcal た 21.0 g 脂 14.5 g 食塩 1.0 g
2	金	牛乳 白い風船	ごはん バーベキューチキン かぼちゃサラダ キウイフルーツ	米 エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 ミックスベジタブル キウイフルーツ	牛乳 ココアくずもち	エ 476 kcal た 16.6 g 脂 18.0 g 食塩 1.0 g	エ 588 kcal た 21.4 g 脂 22.3 g 食塩 1.1 g
3	土	牛乳 クラッカー	冷やし中華風 オレンジ	ラーメン ごま油	豚肉	人参 きゅうり コーン わかめ オレンジ	牛乳 雪の音	エ 368 kcal た 16.2 g 脂 14.0 g 食塩 1.5 g	エ 438 kcal た 19.9 g 脂 15.7 g 食塩 1.9 g
5	月	牛乳 星だべよ	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 香肉の中華風酢の物 白桃	米 ごま油 白ごま すりごま 春雨 ごま油	鶏肉	スナップエンドウ 人参 木くらげ 白桃缶	牛乳 きなこ餅	エ 489 kcal た 18.2 g 脂 17.9 g 食塩 1.2 g	エ 606 kcal た 23.7 g 脂 23.7 g 食塩 1.5 g
6	火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚の塩焼き 納豆和え キウイフルーツ	米	さば かつおぶし	ほうれん草 人参 キウイフルーツ	牛乳 りんごゼリー	エ 474 kcal た 17.4 g 脂 20.6 g 食塩 0.7 g	エ 527 kcal た 21.0 g 脂 21.8 g 食塩 0.8 g
7	水	牛乳 ぼたぼた焼き	筑前うどん 高野のきめ煮 バナナ	うどん	豚肉 高野豆腐	キャベツ ほうろく 人参 干しいたけ 青葱 キヌサヤ バナナ	※お茶 島布とツナのおむすび	エ 375 kcal た 16.6 g 脂 11.6 g 食塩 2.6 g	エ 443 kcal た 20.0 g 脂 12.2 g 食塩 3.6 g
8	木	牛乳 白い風船	ごはん カレーライス マカロニサラダ オレンジ	米 じゃがいも 油 カレールー マカロニ エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 人参 コーン きゅうり オレンジ	牛乳 ジャムサンド	エ 530 kcal た 16.8 g 脂 20.2 g 食塩 1.7 g	エ 690 kcal た 22.3 g 脂 26.1 g 食塩 2.2 g
9	金	牛乳 クラッカー	ごはん 厚揚げのお好み風 切身しんじろの煮物 バナナ	米	絹厚揚げ かつおぶし ちくわ	あおさ粉 切干大根 人参 インゲン バナナ	牛乳 スティックさつまいも	エ 426 kcal た 13.1 g 脂 12.9 g 食塩 0.8 g	エ 498 kcal た 15.8 g 脂 14.0 g 食塩 1.1 g
10	土	牛乳 雪の音	肉野菜丼 オレンジ	米 油	豚肉	玉葱 人参 ヒーマン オレンジ	牛乳 星だべよ	エ 422 kcal た 16.6 g 脂 14.9 g 食塩 0.8 g	エ 506 kcal た 21.0 g 脂 18.1 g 食塩 1.0 g
12		*山の日振替*							
13	火	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの和え物 西洋梨	米	ハンバーグ	ブロッコリー コーン 洋梨缶	牛乳 ビスケット	エ 438 kcal た 15.1 g 脂 15.1 g 食塩 1.3 g	エ 548 kcal た 19.4 g 脂 19.9 g 食塩 1.5 g
14	水	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉とごぼうの炒めもの 焼きかぼちゃ キウイフルーツ	米 油	豚肉	ごぼう 玉葱 インゲン 南瓜 キウイフルーツ	牛乳 ぼたぼた焼き	エ 435 kcal た 16.6 g 脂 15.2 g 食塩 0.8 g	エ 535 kcal た 21.4 g 脂 18.3 g 食塩 1.0 g
15	木	牛乳 クラッカー	鶏肉 粉ふきさつまいも オレンジ	米 油 さつまいも	鶏肉	玉葱 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 白い風船	エ 439 kcal た 16.1 g 脂 15.6 g 食塩 0.9 g	エ 517 kcal た 20.1 g 脂 17.8 g 食塩 0.9 g
16	金	牛乳 雪の音	ごはん 白身フライ ひじきと小松菜の和え物 キウイフルーツ	米 油	白身魚フライ	ひじき 小松菜 人参 キウイフルーツ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 434 kcal た 15.5 g 脂 13.0 g 食塩 1.2 g	エ 540 kcal た 19.6 g 脂 16.8 g 食塩 1.6 g
17	土	牛乳 星だべよ	冷やしきつねうどん オレンジ	うどん	きざみあげ	玉葱 人参 わかめ オレンジ	牛乳 ビスケット	エ 357 kcal た 14.2 g 脂 15.9 g 食塩 2.8 g	エ 461 kcal た 17.7 g 脂 21.9 g 食塩 3.9 g
19	月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 鶏肉の甘酢煮 おくらのおかか和え オレンジ	米	鶏肉 かつおぶし	おくら 人参 オレンジ	※お茶 わかめむすび	エ 380 kcal た 14.7 g 脂 9.6 g 食塩 1.0 g	エ 390 kcal た 16.7 g 脂 9.1 g 食塩 1.1 g
20	火	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉の香味炒め 三色ナムル キウイフルーツ	米 油 ごま油	豚肉	玉葱 インゲン ちんげん菜 もやし 人参 キウイフルーツ	牛乳 ミルク蒸しパン	エ 460 kcal た 17.4 g 脂 16.8 g 食塩 0.9 g	エ 565 kcal た 22.6 g 脂 20.3 g 食塩 1.3 g
21	水	牛乳 クラッカー	食パン お豆のトマト煮 スパゲティ バナナ	食パン じゃがいも スパゲティ エッグケアマヨ	ウインナー 蒸し大豆	玉葱 パセリ 人参 コーン バナナ	※お茶 ツナもろのにおにぎり	エ 425 kcal た 14.9 g 脂 14.4 g 食塩 2.2 g	エ 517 kcal た 17.6 g 脂 15.0 g 食塩 2.7 g
22	木	牛乳 雪の音	ごはん カレーのムニエル 切り昆布の煮物 オレンジ	米 無塩バター ごま油	カレー きざみあげ	しめじ きざみ昆布 人参 オレンジ	牛乳 プリン	エ 413 kcal た 16.3 g 脂 13.3 g 食塩 1.6 g	エ 484 kcal た 19.6 g 脂 15.1 g 食塩 2.2 g
23	金	牛乳 星だべよ	ごはん 豆腐チャンフルー もすくと胡瓜の酢の物 キウイフルーツ	米 油	木綿豆腐 豚肉 かつおぶし	玉葱 人参 ゴーヤ もすく きゅうり キウイフルーツ	牛乳 ちんすこう	エ 481 kcal た 17.3 g 脂 18.4 g 食塩 1.0 g	エ 596 kcal た 21.6 g 脂 23.9 g 食塩 1.1 g
24	土	牛乳 ビスケット	鶏ピピンハン バナナ	米 ごま油	鶏肉	玉葱 切干大根 人参 ほうれん草 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	エ 420 kcal た 15.2 g 脂 15.0 g 食塩 1.6 g	エ 473 kcal た 18.7 g 脂 15.2 g 食塩 2.2 g
26	月	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉の生姜炒め 冬瓜のコンソメ煮 キウイフルーツ	米 油	豚肉	玉葱 ヒーマン 冬瓜 人参 グリーンピース キウイフルーツ	※お茶 コーンむすび	エ 433 kcal た 15.4 g 脂 12.5 g 食塩 1.4 g	エ 500 kcal た 18.3 g 脂 12.6 g 食塩 1.8 g
27	火	牛乳 クラッカー	混ぜごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの和風サラダ オレンジ	米 油 油	鶏肉	ブロッコリー キャベツ 人参 オレンジ	牛乳 ココアケーキ	エ 545 kcal た 17.8 g 脂 23.7 g 食塩 1.5 g	エ 688 kcal た 22.6 g 脂 31.5 g 食塩 2.0 g
28	水	牛乳 雪の音	麻婆豆腐丼 じゃこヒーマン バナナ	米 油 ごま油	木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく しらす干し	玉葱 青葱 三色ピーマン 玉葱 バナナ	牛乳 焼ホト(しお)	エ 471 kcal た 19.4 g 脂 15.6 g 食塩 1.3 g	エ 562 kcal た 25.3 g 脂 19.1 g 食塩 1.9 g
29	木	牛乳 星だべよ	ごはん ハヤシライス さつまいもサラダ オレンジ	米 油 ハヤシルー さつまいも エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 食パンのココロラスク	エ 535 kcal た 14.1 g 脂 22.0 g 食塩 1.7 g	エ 704 kcal た 17.8 g 脂 30.2 g 食塩 2.5 g
30	金	牛乳 ビスケット	ごはん ホホキのバター醤油焼き 小松菜ともやしの和え物 キウイフルーツ	米 マーガリン	ホホキ	小松菜 もやし 人参 キウイフルーツ	牛乳 豆乳くずもち	エ 441 kcal た 18.7 g 脂 13.6 g 食塩 1.0 g	エ 489 kcal た 22.9 g 脂 12.8 g 食塩 1.1 g
31	土	牛乳 ぼたぼた焼き	五目うどん バナナ	うどん	鶏肉	玉葱 人参 干しいたけ 青葱 バナナ	牛乳 白い風船	エ 312 kcal た 13.7 g 脂 11.9 g 食塩 1.5 g	エ 369 kcal た 16.9 g 脂 14.1 g 食塩 2.1 g

《お知らせ》
♪ 27日はお誕生日会メニューを提供します



ウオウエ株式会社

当社における食品の安全・安心
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています！
<http://www.unkumi.co.jp/>