

8月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる (調味料)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
1	木	豚丼 具だくさん汁 春雨サラダ	きなこホットケーキ	豚肉	玉葱 ごぼう ネギ 人参 こんにゃく	米 春雨 醤油 酢 砂糖 塩 味噌	421	19.2
2	金	ごはん こんにゃくの金平 肉団子 ほうれん草の味噌汁	バナナクッキー	豚肉 鶏肉 卵 バター	ごぼう 人参 ほうれん草 こんにゃく 玉葱 バナナ	米 醤油 砂糖 味噌 ごま 酒 みりん 小麦	414	11.2
3	土	そばろ丼 わかめの味噌汁	ほうれん草ケーキ	豚挽 豆腐 卵	わかめ 玉葱 ほうれん草	米 小麦 酒 醤油 砂糖 みりん	414	13.7
5	月	ごはんおくらときゅうりのおかか和え 鮭フライ わかめ味噌汁	ヨーグルトケーキ	鮭 卵	おくら きゅうり 梅 わかめ	米	436	18.2
6	火	ごはん サバの塩焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁	さつまバター	さば 大豆 卵 さつま揚げ バター	ひじき 玉葱 人参 キャベツ わかめ	米 小麦	421	18.4
7	水	卵パン ポークビーンズ ブロッコリーソテー	じゃがチーズ包み	豚肉 大豆 卵	玉葱 人参 とうもろこし ブロッコリー トマト	食パン コンソメ マヨネーズ	427	15.2
8	木							
9	金							
10	土							
12	月							
13	火	お弁当の日	チーズドッグ					
14	水	ハムサンド かぼちゃの冷製スープ ほうれん草のオムレツ	バナナパイ	ハム 卵 豆乳 生クリーム	玉葱 人参 とうもろこし ほうれん草 かぼちゃ バナナ	パン コンソメ 餃子の皮 塩 マヨネーズ	472	18.5
15	木	ごはん 鮭みそ焼き ブロッコリーサラダ みぞれ汁	ケーキ作り	鮭 卵	ブロッコリー 大根 人参 なめこ 里芋	米 みそ マヨネーズ 塩 ケチャップ	414	10.9
							14.9	1.6

8月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

	火	献立名 (昼食)	おやつ				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる (調味料)	脂質(g)	食塩相当量(g)
16	金	五目御飯 えのきの味噌汁 ツナ卵焼き ごぼう甘辛揚げ	チーズパン	鶏肉 ツナ 卵	人参 ごぼう 椎茸 大根 ほうれん草 えのき	米 パン みりん 味噌 マヨネーズ 醤油 酒	464 11.8	14.9 1.5
17	土	中華丼 卵スープ	蒸しケーキ	豚肉 卵	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草	米 小麦 砂糖 鶏がら 塩 醤油	464 11.8	14.9 1.5
19	月	ごはん さばの竜田揚げ 小松菜の煮びたし モロヘイヤ味噌汁	パリパリピザ	鯖 豆腐 油揚げ	小松菜 人参 モロヘイヤ	米 餃子の皮 醤油 みりん酒 味噌	358 10.1	13.3 0.9
20	火	肉みそ冷やしうどん ちくわとかぼちゃの天ぷら	豆腐ドーナツ	豚肉 ちくわ 豆腐 卵	トマト 玉葱 かぼちゃ きゅうり わかめ	うどん 小麦 みりん 醤油 味噌 酒	358 10.1	13.3 0.9
21	水	パン 豆腐ナゲット ほうれん草ポタージュ	スイートポテト	豆腐 バター 生クリーム 豆乳	ほうれん草 玉葱 人参 じゃがいも さつまいも	パン コンソメ 塩 ケチャップ 砂糖	404 15.9	13.4 1.2
22	木	ごはん えびのケチャップソース 水菜のサラダ 豚汁	きなこパン	えび ツナ 豚肉	人参 大根 水菜 玉葱 ごぼう ねぎ	米 ケチャップ 味噌 酢 醤油 味噌 酒	442 12.3	16.9 1.8
23	金	ハヤシライス わかめスープ バナナ	ビスケット 豆乳	豆腐 豚ひき肉	玉葱 人参 じゃがいも マッシュルーム わかめ バナナ	米 ハヤシルウ 鶏がら 塩 ソース	411 16.4	15.6 1.8
24	土	夏祭り						
26	月	ごはん 餃子 春雨サラダ 中華スープ	どら焼き	豚肉 卵 あんこ 春雨 ハム	白菜 玉葱 チンゲンサイ にんじん きゅうり	米 小麦 鶏がら 醤油 酢 砂糖	455 16.1	13 1.1
27	火	ピピンパ井 ブロッコリースープ さつまいもサラダ	カスタードパイ	豚肉 卵 豆乳	玉葱 もやし 小松菜 わかめ ブロッコリー とうもろこし きゅうり	米 さつまいも 酒 みりん ごま 醤油 味噌 砂糖	522 17.1	20.4 1.7
28	水	ミートソースパスタ 大豆サラダ 野菜スープ	ピザパン	豚肉 大豆 チーズ	玉葱 人参 ピーマン きゅうり とうもろこし トマト	パスタ パン ソース コンソメ マヨネーズ ケチャップ	426 11.7	18.4 1.2
29	木	ごはん 生姜焼き 大根サラダ きのこの味噌汁	チーズスティック	豚肉 チーズ	大根 きゅうり しょうが えのき しめじ ねぎ	米 餃子の皮 砂糖 醤油 みりん 酒 味噌	419 17.4	18.2 1.6
30	金	パン コーンスープ 鮭とブロッコリーのタルタル焼き	ココア蒸しケーキ	鮭 豆乳 ツナ 卵	玉葱 人参 とうもろこし ブロッコリー	パン コンソメ 砂糖 塩 胡椒	427 18.4	21.7 1.7
31	土	親子丼 わかめスープ	バナナ	鶏肉 卵	玉葱 人参 枝豆 わかめ バナナ	米 醤油 みりん 酒 鶏がら 塩	410 13.1	12.2 1.2

8月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

--	--	--	--	--

8月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール