## 2023年8月 献立表(幼児食)



社会福祉法人 都島友の会

			· · ·			黄 色 赤 色 緑 色			栄養価				
	В	献立名(昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	熱や力になる	血や肉になる	体の調子をよくする	1884	9301.9質	粉質	369%	Ħ	
	祖日 1	ご飯 みそ汁			エネルギー源 米 ごま	たんぱく質源 豆腐 スパム	ビタミン・ミネラル源 人参 もやし キャベツ にがうり	kCal	-	-	me		
	w l	ゴーヤ入り豆腐チャンプルー 小松菜のゴマ酢和え	牛乳 <b>サーターアンダギー</b>	ルヴァン 揚げもち	薄力粉	ちくわ わかめ 卵 牛乳	玉葱 小松菜 えのき茸 葉ねぎ	499	18,6	14,7	278	3.1	
	2	<b>ジューシー</b> そうめん汁 鰆の塩こうじ焼き	牛乳	バナナ	米 そうめん	豚肉 刻み昆布 鰆 チーズ	人参 インゲン 胡瓜 大根 オクラ	484	21.9	17.5	204	1.3	
L	水	カリカリスティック野菜	チーズじゃがもち		じゃが芋	牛乳 青のり							
	*	親子丼ぶり そうめんかぼちゃの酢の物	牛乳 さつま芋スティック	ぽたぽた焼き ラムネ	米さつま芋	現内 牛乳 豆腐 卵	干し椎茸 葉ねぎ 玉葱 人参 そうめん南瓜 胡瓜 ほうれん草	497	18.2	13,3	212	22	
H		みそ汁 オレンジ パン コンソメスープ			パン パン粉	ちくわ かまぼこ 牛肉 豚肉 鶏肉	オレンジ     胡瓜   キャベツ   人参   玉葱	H					
*	金	チーズハンパーグ 人参甘煮 マカロニサラダ	牛乳 揚げもち すいか	スコーン	マカロニ じゃが芋	鶏肝臓 大豆 牛乳 チーズ	コーン ブロッコリー スイカ	480	22.5	23.1	200	2.3	
t	5	チキンライス	お茶		*	鶏肉	玉葱 人参 コーン パセリ						
L	T 1	野菜サラダ スープ	ばりんこ アスパラピス				キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ茸						
		アマランサスご飯 みそ汁 バーベキュー風チキン 添え野菜	牛乳 フルーツポンチ	スイートポテト	米 アマランサス ごま	鶏肉 豆腐 わかめ	玉葱 南瓜 葉ねぎ にんにく   トマト 胡瓜 小松菜 メロン	512	20.3	18.7	195	22	
L	月 8	トマトサラダ ご飯 みそ汁			*	生乳 鰈 厚揚げ	バナナ ミカン パイン リンゴジュース 大根 人参 玉葱						
		魚のおろし煮	牛乳 じゃこ とうもろこし	スノーボール	ごま	じゃこ	キャベツ 小松菜	446	21,6	14	301	28	
H	9	ゴママヨネーズ和え 夏野菜カレー	L 701	H10.1 -	*	牛乳 豚肉	えのき茸 葉ねぎ とうもろこし 玉葱 人参 なす 南瓜	H					
	水	キャベツサラダ パイナップル	牛乳 黒糖わらびもち	ばりんこ きなこもち	じゃが芋 わらび餅粉	きな粉牛乳	キャベツ ブロッコリー 胡瓜 コーン ズッキーニ パイナップル	542	14,3	15,7	184	2.6	
		ご飯 中華スープ キャベツ入りマーボ豆腐	牛乳	星たべよ	米 ごま	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉葱 キャベツ 葉ねぎ 生姜	526	18.3	202	237	1.9	
$\perp$	木	イヤベツ人りマー小豆腐 ごぼうサラダ	小倉ホイップサンド	アスパラビス	パン	生クリーム 小豆	ごぼう 胡瓜 人参 冬瓜		10.3	202	23/	(39	
	11 金	ШОВ											
L	12		沖縄料理の紹介		見布と豚肉の炒め物 ・・・刻み見布・かまぼこを炒め合わせたもの 豆腐チャンブルー ・・・豆腐と野菜を炒めたもの ジューシー ・・・ 沖縄の水き込みご飯 サータアンダギー ・・・ 沖縄風トーナツ								
	±	休園											
	14	休園		<b>433</b> 4	塩ちんすこう しりしり	・・・卵をいれずラ ・・・しりしりとは	ードで作る沖縄風クッキー 千切りと言う意味です。						
$\perp$	月	w-		and the same	タコライス ヒラヤチー	<ul><li>・・・・ と</li></ul>	チーズ・レタス・トマトをのせたもの 沖縄風お好み焼き						
	15												
		鮭寿司	牛乳」じゃこ	15++	米 ごま	鮭 卵 じゃこ	胡瓜人参	473	182	152	271	3.9	
L	<b>У</b>	ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	のり塩ポテト	パナナ	じゃが芋	ひじき 大豆 牛乳 青のり	小松菜 えのき茸	4/3	182	152	2/1	39	
		ご飯 すき焼き風煮込み もすくの酢の物	牛乳 セサミトースト	コーン蒸しパン	米 さつま芋 こんにゃく ごま	牛肉 豆腐   竹輪 もずく	人参 玉葱 白菜 葉ねぎ 胡瓜 かいわれ大根	502	19	15,8	282	29	
$\perp$		みそ汁 ご飯 すまし汁			パン バター 米	生乳 鮭 卵 豆腐	葉ねぎ						
	<b>*</b>	鮭のねぎ味噌焼き ジャーマンポテト	牛乳 ココアマフィン	ルヴァン 揚げもち	薄力粉 じゃが芋	わかめ ウインナー 湯葉 豆乳 牛乳	玉葱 ピーマン	515	21.9	16,4	171	1,7	
t	19	そぼろ丼ぶり	お茶		*	鶏肉	生姜 ほうれん草 人参	Н					
	T 1	もやしサラダ みそ汁	星たべよ ルヴァン		里芋		もやし キャベツ えのき茸						
		ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き	生乳 揚げもち	ホットケーキ	米 そうめん	鶏肉油揚げ	胡瓜 人参 キャベツ コーン 小松菜	473	19,3	18,4	169	1.8	
L	7	そうめんサラダ	すいか			牛乳	スイカ				<u> </u>	$\bigsqcup$	
	vi,	ハヤシライス イタリアンサラダ	牛乳 ヒラヤチー	ぽたぽた焼き ラムネ	米してが芋	牛肉 ツナ   牛乳	玉葱 人参 グリンピース  プロッコリー 胡瓜 コーン	550	16,1	15.9	161	1,7	
$\perp$	_	オレンジ 麦ご飯 鯖の塩焼き			小麦粉 米 押麦	鯖 豆乳 寒天	オレンジ ニラ キャベツ トマト 人参 いんげん				_		
	/K	<b>昆布と豚肉の炒め物</b> トマトの甘酢漬け みそ汁	牛乳 星たべよ 豆乳みかん寒天	人参蒸しパン	こんにゃく	かまぼこ 刻み昆布 牛乳 豚肉 厚揚げ	生姜 なす 葉ねぎ	457	20	17	215	2.4	
$\vdash$	24	冷やしそうめん	牛乳	ばりんこ	そうめん	豚肉 厚揚げ 卵	葉ねぎ なす						
	*	なすと厚揚げのそぼろ煮 おかか和え	ヨーグルトケーキ	きなこもち	小麦粉	牛乳 わかめ ヨーグルト かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 レモン	487	19.2	16,7	293	22	
		ご飯 みそ汁 鶏肉とひじきのオムレツ	牛乳 キャラメル	星たべよ アスパラビス	米 ポップコーン	鶏肉 豆腐卵 しらす	玉葱 人参 ブロッコリー 小松菜 キャベツ	475	20.5	15,8	243	32	
L	並	小松菜のしらす和え バナナ チャーハン	ポップコーン	テヘハノモム	バター 米	牛乳 ひじき   豚肉	オクラ バナナ 玉葱 人参 コーン パセリ				<u> </u>		
	+	野菜サラダ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		木 じゃが芋	Pares	キャベツ ブロッコリー						
$\vdash$	_	スープ アマランサスご飯 みそ汁			*	鶏肉 しらす 豆腐	しめじ茸 生姜 胡瓜	H				_	
	月	鶏肉のから揚げ 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 きな粉バナナ	オーブンポテト	アマランサス	わかめ 牛乳 きな粉	小松菜 バナナ	512	22.7	182	205	2.2	
	29	タコライス野菜のしりしり	牛乳	ルヴァン	*	牛肉 ツナ わかめ ヨーグルト	玉葱 生姜 にんにく トマト レタス キャベツ 人参 ピーマン オクラ	485	18	17,7	255	1,3	
$\perp$	~	オクラのスープ	フルーツヨーグルト	揚げもち	л .	牛乳 チーズ	バナナ ミカン モモ パイン				<u> </u>	_	
	ж	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め	牛乳 じゃこ <b>塩ちんすこう</b>	バナナ	米 薄力粉	豚肉 さつま揚げ 牛乳 じゃこ	玉葱 エリンギ 葉ねぎ 生姜 もやし キャベツ 人参 冬瓜 チンゲン草	481	20,4	16,3	205	1.8	
H	31	もやしサラダ トマトスパゲッティー	#1	####	スパゲティ	ツナ 豚肉	▼瓜 チンゲン菜 なす ピーマン しめじ茸 玉葱						
		冷しゃぶサラダ パイナップル	牛乳 夏野菜コロッケ	ぽたぽた焼き ラムネ	ごま パン粉 薄力粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 枝豆	にんにく トマト キャベツ 胡瓜 パイナップル コーン	460	20.2	17,8	166	1,5	
_			I		「ないむ ひんか.主	TYXL RABW	p						

7月に引き続き、夏野菜が登場しますが、 夏が旬のめずらしい野菜、"ゴーヤ""そうめんかぼちゃ""とうがん"が登場します。 もずくの酢の物やトマトの甘酢漬けといったさっぱりしたメニューもあります。 そして今月は、豆腐チャンプルーやサーターアンダーギーなど沖縄料理を取り入れました。 暑い季節を食事でも楽しんでみてください。



