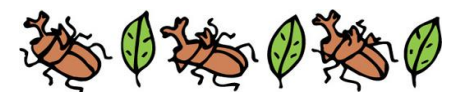




つぼみ完了食 献立表 8 月分



名前 時 曜日 日		完了食						エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
		給食	果物	おやつ	材 料 名			kcal	g	g	g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
土	1 15 29	塩焼きそば ナムル スープ	バナナ	りんご 菓子 牛乳	豚肉・牛乳	蒸し中華麺・油・菓子	キャベツ・人参・もやし・小松菜・ 大根・コーン・きくらげ・バナナ・ りんご	451	17.5	16.8	1.3
月	3 17 31	食パン・じゃがいものスープ タンドリーチキン 大豆のサラダ	ルビー	ブルーベリー 牛乳	鶏肉・ヨーグルト・大豆・ 牛乳	食パン・油・じゃがいも・ コーンスターチ・砂糖	きゅうり・人参・コーン・しめじ・ ルビー・りんごジャム	450	19.1	15.6	1.8
火	4 ・ 18	ご飯・わかめの味噌汁 サバの塩焼き ちくわの甘辛炒め	オレンジ	人参スティック 牛乳	サバ・ちくわ・かつお節・ 粉チーズ・バター・牛乳	米・油・砂糖・小麦粉・ごま	ピーマン・人参・わかめ・大根・ほ うれん草・オレンジ	452	18.8	16.7	2.0
水	5 ・ 19	ご飯・さくさく汁 豚肉ときのこのごまだれかけ 高野豆腐の卵とじ	桃	きなこ ゆべし 牛乳	豚肉・高野豆腐・卵・きな 粉・牛乳	米・油・ごま・砂糖・米粉	えのき・しめじ・生姜・小松菜・さ といも・しいたけ・ごぼう・人参・ 大根・桃缶	488	18.7	18.2	1.5
木	6 ・ 20	ご飯 魚のチーズ焼き 切干大根の和え物・豆腐の味噌汁	りんご	枝豆入り スコーン 牛乳	カジキマグロ・チーズ・木 綿豆腐・バター・牛乳	米・砂糖・小麦粉	切干大根・人参・しいたけ・キャベ ツ・青ねぎ・りんご・枝豆	467	19.0	15.6	1.6
金	7 ・ 21	冷やし中華 ささみのサラダ ヨーグルト	バナナ	ドーナツ 牛乳	ハム・ささみ・ヨーグル ト・牛乳	中華麺・砂糖・油・マヨネー ズ・ドーナツ	もやし・きゅうり・大根・コーン・ バナナ	450	18.4	16.6	1.3
土	8 ・ 22	鶏の甘辛丼 煮物 お麴のすまし汁	ルビー	オレンジ 菓子 牛乳	鶏肉・牛乳	米・片栗粉・砂糖・油・ご ま・じゃがいも・お麴・菓子	キャベツ・人参・たけのこ・グリーン ピース・なす・玉ねぎ・ルビー・オ レンジ	456	16.9	14.1	1.7
月	10 ・ 24	ご飯 生揚げのあんかけ 和え物・キャベツの味噌汁	キウイ	シュガー トースト 牛乳	生揚げ・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・食パ ン	人参・ピーマン・しいたけ・きゅう り・もやし・キャベツ・青ねぎ・キ ウイ	448	15.7	14.3	1.6
火	25	パエリア風 トルティージャ 人参のサラダ・スープ	ルビー	チュロス 牛乳	卵・バター・牛乳	米・じゃがいも・油・小麦 粉・砂糖	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・にんにく・パ セリ・トマト・コーン・なす・ルビー	466	15.8	19.5	1.5
水	12 ・ 26	ご飯・ごぼうのすまし汁 アジの竜田揚げ 塩もみキャベツ	りんご	ゆめしずく 牛乳	アジ・牛乳	米・片栗粉・油	生姜・キャベツ・人参・ごぼう・な めこ・白ねぎ・りんご・とうもろこ し	456	17.5	13.2	1.2
木	13	食パン・コンソメスープ 豚肉のガーリック炒め カレーポテトサラダ	バナナ	クリーム サンド 牛乳	豚肉・生クリーム・牛乳	食パン・油・砂糖・じゃがい も・マヨネーズ・クラッ カー・小豆	キャベツ・もやし・にら・にんにく・ きゅうり・人参・大根・コーン・バナナ	500	17.5	20.9	2.0
金	14 ・ 28	ツナの夏野菜パスタ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	オレンジ	焼き おにぎり 牛乳	ツナ・ベーコン・大豆・豆 乳・牛乳	黄パプリカ・油・砂糖・米・ご ま	なす・ズッキーニ・黄パプリカ・トマト 缶・ブロッコリー・人参・ほうれん草・コー ン・オレンジ	485	18.8	18.0	1.6
誕生会	27	型抜きサンド・コンソメスープ 豚肉のガーリック炒め カレーポテトサラダ	すいか	ティラミス 牛乳	豚肉・生クリーム・ヨーグ ルト・牛乳	食パン・油・砂糖・じゃがい も・マヨネーズ・スポンジ・ケ ーキ	いちごジャム・キャベツ・もやし・ にら・にんにく・きゅうり・人参・ 大根・コーン・すいか	541	19.2	21.2	2.0

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。