



8月の献立表

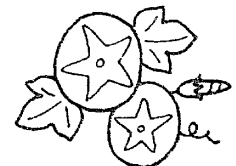


みどりの保育園(一般)

2019年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鶏肉のソテー(ねぎソース) コールスローサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、食 パン(乳・卵なし)、米、 油、きび砂糖、ごま油、 片栗粉	鶏もも肉、牛乳、みそ、 粉チーズ、バター	デコポン、キャベツ、だ いこん、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、わ かめ(乾)、あおのり	牛乳 チーズラスク 大根スティック (みそ)
02 金	ゆで さつま芋	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、油、きび砂 糖、マヨドレ、ごま	ウインナー(乳・大豆含 む)、豚肉、みそ	オレンジ・ネーブル、 キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、ピーマン、コーン 缶、グリーンアスパラガ ス、パイン缶	お茶 五平餅 ゆでアスパラ (マヨドレ)
03 土	煮干し	冷やし中華 ゆでとうもろこし フルーツ	生中華めん、胚芽米、 きび砂糖、ごま油	焼き豚、木綿豆腐、み そ、しらす干し	大豆もやし、メロン、 きゅうり、トマト、とうもろ こし、うめ干し、ねぎ、 わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁 (豆腐・わかめ)
05 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	コッペパン、胚芽米、 片栗粉、油、きび砂 糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、 みそ、きな粉	ぶどう、こまつな、たま ねぎ、きゅうり、だいこ ん、にんじん、わかめ (乾)	牛乳 きなこ揚げパン 中華きゅうり
06 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油	さば、鶏ひき肉、みそ、 油揚げ	りんご、えだまめ、にんじ ん、しらたき、こまつな、い んげん、グリーンピース(冷 凍)、ひじき、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ゆで枝豆
07 水	ブロッコリー の ごまあえ	ご飯 沢煮鮎 豚肉とじゃが芋の炒め物 ツナサラダ フルーツ	生中華めん、胚芽米、 じゃがいも、油、ごま 油、きび砂糖	鶏がらスープ、豚肉、ツ ナ油漬缶、豚ひき肉、 煮干し	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、もやし、ねぎ、ごぼう、た けのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、しいた け、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
08 木	ゆで とうもろ こし	夏野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片 栗粉、油、小麦粉、は ちみつ、きび砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、 チーズ、ハム(乳含 む)、大豆(ゆで)、いん げんまめ(ゆで)、パ ター	ぶどう、たまねぎ、日本かぼ ちゃ、にんじん、きゅうり、福 神漬、なす、赤ピーマン、 ピーマン、えだまめ、にんに く、しょうが、焼きのり	牛乳 ポテトもち チーズ
09 金	スティック 人参	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の煮浸し フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆 腐、豚肉、油揚げ、み そ	ぶどう、はくさい、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、にんじん、 ピーマン、こんぶ、うめ干し、 万能ねぎ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
10 土	煮干し	冷やしうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん、胚芽米、ご ま、きび砂糖	鶏もも肉、かつお節	ぶどう、かぼちゃ、きゅ うり、しめじ、ねぎ、にん じん、焼きのり	お茶 おかかおにぎり、 胡瓜スティック(塩)
13 火	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、はるさめ、油、ご ま油	牛乳、豚肉、生揚げ、 きな粉、みそ、ツナ油 漬缶	メロン、きゅうり、大豆も やし、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、万能ね ぎ、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック (しょうゆ)
14 水	ゆで 枝豆	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鮭フライ ピーマンとなすの炒め煮 フルーツ	胚芽米、干しひやむ ぎ、油、パン粉、小麦 粉、きび砂糖	べにさけ、油揚げ、み そ	ぶどう、ごぼう、なす、 ピーマン、ねぎ、えのき たけ、にんじん、しょう が、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
15 木	スティック 胡瓜	ご飯 スープ(じゃが芋・人参・ゴマ) 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツ	米、胚芽米、じゃがい も、きび砂糖、ごま 油、ごま	鶏もも肉、しらす干し	すいか、とうもろこし、 だいこん、きゅうり、に んじん、マーマレード・ 低糖度	お茶 ゆかりおにぎり ゆでとうもろこし
16 金	チーズ	ご飯 みそ汁(麩・玉ねぎ) さわらの塩焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小 麦粉、メープルシロ ップ、きび砂糖、油、焼 ふ	牛乳、さわら、豆乳、豚 ひき肉、卵、みそ、パ ター	ぶどう、たまねぎ、しら たき、だいこん、にんじ ん、いんげん	牛乳 ホットケーキ 大根スティック (しょう油)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー566kcal・たんぱく質21.0g・脂質15.7g)





献立表

2019年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 土	煮干し	冷やし中華 ゆでとうもろこし フルーツ	生中華めん、胚芽米、 きび砂糖、ごま油	焼き豚、木綿豆腐、み そ、しらす干し	大豆もやし、メロン、 きゅうり、トマト、とうもろ こし、うめ干し、ねぎ、 わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁 (豆腐・わかめ)
19 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き 小松菜のごま和え フルーツ	コッペパン、胚芽米、 片栗粉、油、きび砂 糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、 みそ、きな粉	ぶどう、こまつな、たま ねぎ、きゅうり、だい こん、にんじん、わかめ (乾)	牛乳 きなこ揚げパン 中華きゅうり
20 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油	さば、鶏ひき肉、みそ、 油揚げ	りんご、えだまめ、にんじ ん、しらたき、こまつな、い んげん、グリーンピース(冷 凍)、ひじき、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ゆで枝豆
21 水	ブロッコリー の ごまあえ	ご飯 沢煮鮭 豚肉とじゃが芋の炒め物 ツナサラダ フルーツ	生中華めん、胚芽米、 じゃがいも、油、ごま 油、きび砂糖	鶏がらスープ、豚肉、ツ ナ油漬缶、豚ひき肉、 煮干し	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、もやし、ねぎ、ごぼう、た けのこ(ゆで)、きゅうり、ねぎ、しいた け、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
22 木	ゆで とうもろ こし	夏野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片 栗粉、油、小麦粉、は ちみつ、きび砂糖	牛乳、豚肉、豆乳、 チーズ、ハム(乳含 む)、大豆(ゆで)、いん げんまめ(ゆで)、パ ター	ぶどう、たまねぎ、日本かぼ ちゃ、にんじん、きゅうり、福 神漬、なす、赤ピーマン、 ピーマン、えだまめ、にんに く、しょうが、焼きのり	牛乳 ポタモチ チーズ
23 金	スティック 人参	ご飯 すまし汁(豆腐・人参) 魚の梅みそ焼き 野菜の煮浸し フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖	牛乳、かじき、絹ごし豆 腐、豚肉、油揚げ、み そ	ぶどう、はくさい、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、にんじん、 ピーマン、こんぶ、うめ干し、 万能ねぎ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
24 土	煮干し	冷やしうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん、胚芽米、ご ま、きび砂糖	鶏もも肉、かつお節	ぶどう、かぼちゃ、きゅ うり、しめじ、ねぎ、にん じん、焼きのり	お茶 おかかおにぎり、 胡瓜スティック(塩)
26 月	こんぶ	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、油、きび砂 糖、マヨドレ、ごま	ウインナー(乳・大豆含 む)、豚肉、みそ	オレンジ・ネーブル、 キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、ピーマン、コーン 缶、グリーンアスパラガ ス、パイン缶	お茶 五平餅 ゆでアスパラ (マヨドレ)
27 火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび 砂糖、はるさめ、油、ご ま油	牛乳、豚肉、生揚げ、 きな粉、みそ、ツナ油 漬缶	メロン、きゅうり、大豆も やし、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、万能ね ぎ、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 人参スティック (しょうゆ)
28 水	ゆで 枝豆	ご飯 みそ汁(えのき・わかめ) 鮭フライ ピーマンとなすの炒め煮 フルーツ	胚芽米、干しひやむ ぎ、油、パン粉、小麦 粉、きび砂糖	べにさけ、油揚げ、み そ	ぶどう、ごぼう、なす、 ピーマン、ねぎ、えのき たけ、にんじん、しょう が、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
29 木	スティック 胡瓜	ご飯 スープ(じゃが芋・人参・ゴマ) 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツ	米、胚芽米、じゃがい も、きび砂糖、ごま 油、ごま	鶏もも肉、しらす干し	すいか、とうもろこし、 だいこん、きゅうり、に んじん、マーマレード・ 低糖度	お茶 ゆかりおにぎり ゆでとうもろこし
30 金	チーズ	ご飯 みそ汁(麩・玉ねぎ) さわらの塩焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小 麦粉、メープルシロ ップ、きび砂糖、油、焼 ふ	牛乳、さわら、豆乳、豚 ひき肉、卵、みそ、パ ター	ぶどう、たまねぎ、しら たき、だいこん、にんじ ん、いんげん	牛乳 ホットケーキ 大根スティック (しょう油)
31 土	煮干し	チンジャオロース丼 みそ汁(キャベツ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ、油、片 栗粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、ハム(乳 含む)、みそ	みかん、ブロッコリー、 キャベツ、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、ピーマ ン、きゅうり、にんじん、レ タス、しょうが	牛乳 ハムサンド ゆでブロッコリー

8月の果物はすいか・メロン・ぶどう・梨等です。)

