

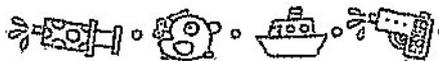
2021年08月

みどりの保育園(一般)

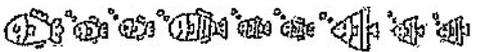
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・小松菜) 鮭の塩焼き なすの肉みそかけ フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖、米、焼ふ	べにさけ、油揚げ、豚ひき肉、みそ	なす、すいか、とうもろこし、ごまつな、ねぎ	お茶 いなり寿司 ゆでとうもろこし
03火	かぶの煮物	ご飯 豆腐のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、マカロニ、マヨドレ(乳・卵なし)、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、バター、粉チーズ	すいか、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 シナモン&チーズラスク 人参スティック(しょう油)
04水	胡瓜スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、片栗粉、米、油、きび砂糖、ごま油	鶏ひき肉、焼き豚(乳・卵なし)、卵、豆みそ、油揚げ	メロン、たまねぎ、えだまめ、しらたき、にんじん、わかめ(乾)、ピーマン、いんげん、ひじき	お茶 焼き豚チャーハン ゆで枝豆
05木	ブロッコリーの ごま和え	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、焼きそばめん(乳・卵なし)、油、油、きび砂糖	牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、豚肉	すいか、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ピーマン、コーン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
06金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(玉葱・エリンギ) 魚の竜田揚げ(鯖) ほうれん草のごま和え フルーツ	米、胚芽米、油、片栗粉、ごま、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖	さば、みそ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、グリーンアスパラガス、エリンギ、しょうが	お茶 ゆかりおにぎり ゆでアスパラ(マヨドレ)
07土	煮干し	マーボーなす丼 スープ(玉ねぎ・えのき) フルーツ	胚芽米、ロールパン、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	メロン、なす、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 ポテトサラダサンド 大根スティック
10火	こんぶ	ご飯 スープ(キャベツ・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、きび砂糖、ごま	豚肉、卵、しらす干し	すいか、かぼちゃ、にら、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)、レモン果汁、枝豆	お茶 枝豆とじゃこのごはん キャベツの香り漬け
11水	ゆで枝豆	夏野菜カレー 福神漬け トマトとパジルのサラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ、豆乳	ヨーグルト(無糖)、豚肉、チーズ	トマト、すいか、とうもろこし、たまねぎ、みかん缶、日本かぼちゃ、にんじん、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、パジルのパジロ、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
12木	ゆでかぼちゃ	ご飯 スープ(じゃが芋・人参) 鶏肉のごまみそだれ 大根サラダ フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、じゃがいも、きび砂糖、ごま油、すりごま、油	鶏もも肉、油揚げ、みそ、しらす干し	なし、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
13金	ゆでとうもろこし	ご飯 みそ汁(麩・玉ねぎ) 魚の照り焼き(さわら) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、油、きび砂糖、焼ふ、はちみつ	牛乳、さわら、豚ひき肉、豆乳、バター、みそ	すいか、たまねぎ、にんじん、しらたき、かぼちゃ、いんげん	牛乳 スコーン(かぼちゃ) にんじんのマリネ
14土	煮干し	冷やし豚うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま、きび砂糖	豚肉、ゆで卵、ちくわ(乳・卵なし)、しらす干し	メロン、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、うめ干し、塩こんぶ	お茶 梅じゃご飯 胡瓜の塩昆布あえ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー545kcal・たんぱく質20.3g・脂質16.9g)





献立表



2021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	
16月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・小松菜) 鮭の塩焼き なすの肉みそかけ フルーツ	胚芽米、油、きび砂糖、米、焼ふ	べにさげ、油揚げ、豚ひき肉、みそ	なす、すいか、とうもろこし、ごまつな、ねぎ	お茶 いなり寿司 ゆでとうもろこし
17火	かぶの煮物	ご飯 豆腐のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、マカロニ、マヨドレ(乳・卵なし)、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、バター、粉チーズ	すいか、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 シナモン&チーズラスク 人参スティック(しょう油)
18水	胡瓜スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、片栗粉、米、油、きび砂糖、ごま油	鶏ひき肉、焼き豚(乳・卵なし)、卵、豆みそ、油揚げ	メロン、たまねぎ、えだまめ、しらたき、にんじん、わかめ(乾)、ピーマン、いんげん、ひじき	お茶 焼き豚チャーハン ゆで枝豆
19木	ブロッコリーのごま和え	メキシカンライス 豚肉ときゅうりのスープ フレッシュサラダ フルーツ	胚芽米、焼きそばめん(乳・卵なし)、油、油、きび砂糖	牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、豚肉	すいか、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、ピーマン、コーン缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、こんぶ、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
20金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(玉葱・エリンギ) 魚の竜田揚げ(鯖) ほうれん草のごま和え フルーツ	米、胚芽米、油、片栗粉、ごま、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、きび砂糖	さば、みそ	オレンジ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、グリーンアスパラガス、エリンギ、しょうが	お茶 ゆかりおにぎり ゆでアスパラ(マヨドレ)
21土	煮干し	マーボーなす丼 スープ(玉ねぎ・えのき) フルーツ	胚芽米、ロールパン、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、片栗粉、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ	メロン、なす、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 ポテトサラダサンド 大根スティック
23月	こんぶ	スパゲティーミートソース 野菜と押し麦のスープ 海藻サラダ フルーツ	米、押麦、小麦粉、油、オリーブ油、きび砂糖	豚ひき肉、チーズ、煮干し、粉チーズ	メロン、ホールのトマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、コーン缶、なす、セロリ、塩こんぶ、焼きのり、わかめ(乾)、にんにく	お茶 チーズと塩昆布のおにぎり 煮干し
24火	粉ふき芋	ご飯 スープ(キャベツ・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、きび砂糖、ごま	豚肉、卵、しらす干し	すいか、かぼちゃ、にら、キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)、レモン果汁	お茶 枝豆とじゃこのごはん キャベツの香り漬け
25水	ゆで枝豆	夏野菜カレー 福神漬け トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、小麦粉、油、きび砂糖、はちみつ	ヨーグルト(無糖)、豚肉、チーズ	トマト、すいか、とうもろこし、たまねぎ、みかん缶、日本かぼちゃ、にんじん、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、パプリカ、パプリカ、にんにく、しょうが	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
26木	ゆでかぼちゃ	ご飯 スープ(じゃが芋・人参) 鶏肉のごまみそだれ 大根サラダ フルーツ	胚芽米、干しひやむぎ、じゃがいも、きび砂糖、ごま油、すりごま、油	鶏もも肉、油揚げ、みそ、しらす干し	なし、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ひやむぎ ごぼうスティック
27金	ゆでとうもろこし	ご飯 みそ汁(麩・玉ねぎ) 魚の照り焼き(さわら) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、メープルシロップ、油、きび砂糖、焼ふ、はちみつ	牛乳、さわら、豚ひき肉、豆乳、バター、みそ	すいか、たまねぎ、にんじん、しらたき、かぼちゃ、いんげん	牛乳 スコーン(かぼちゃ) にんじんのマリネ
28土	煮干し	冷やし豚うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、ごま、きび砂糖	豚肉、ゆで卵、ちくわ(乳・卵なし)、しらす干し	メロン、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、うめ干し、塩こんぶ	お茶 梅じゃこご飯 胡瓜の塩昆布あえ
30月	こんぶ	ご飯 みそ汁(なす・油揚げ) 鶏ささみのカレー粉焼き 炒り豆腐 フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、油、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、凍り豆腐	ぶどう天然果汁、なし、なす、しらたき、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 ぶどうゼリー ほうれん草のパン
31火	ごぼうスティック	コッペパン 白菜のスープ ほきのフライタルタルソース キャベツとりんごのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、パン粉、小麦粉、ごま油、きび砂糖	ホキ、卵、ハム(乳含む)、卵、煮干し、牛乳	すいか、キャベツ、りんご、はくさい、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめじ、干しぶどう、たまねぎ	お茶 チャーハン(ハム) 煮干し

8月のフルーツはすいか・メロン・梨等になります。

