



8月の献立表

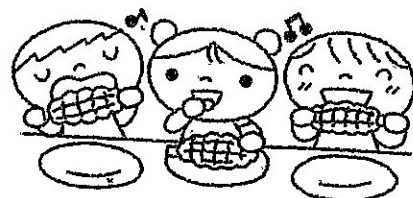
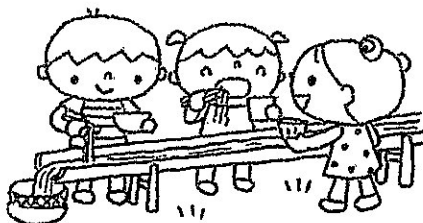


2023年08月

みどりの保育園(一般)

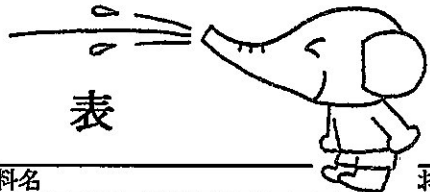
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	粉ふき芋	ご飯 スープ(じゃが芋・わかめ) 鶏ささみのクリームがけ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、油、ごま油、黒ごま	鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、バター	メロン、キャベツ、えのきたけ、こまつな、万能ねぎ、たまねぎ、クリームコーン缶、わかめ(乾)	お茶 さつまいものご飯 みそ汁(えのき・豆腐)
02 水	胡瓜 スティック	ご飯 野菜と押し麦のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、強力粉、はちみつ、マカロニ、きび砂糖、押し麦、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト	すいか、キャベツ、にんじん、レモン果汁、もやし、きゅうり、かぶ、なす、セロリ、かんてん、カットわかめ、干しぶどう	牛乳 はちみつレモン寒天 人参パン
03 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 春雨スープ 豆腐のえびあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま、はるさめ、片栗粉	絹ごし豆腐、油揚げ、えび(むき身)、ちくわ(乳・卵なし)	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、塩こんぶ	お茶 いなり寿司 胡瓜の塩昆布あえ
04 金	ブロッコリー ごま和え	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、米、きび砂糖、ごま油、片栗粉、油	鶏もも肉、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、しらす干し	メロン、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、こんぶ、焼きのり	お茶 みそラーメン(焼き豚) こんぶ
05 土	ゆで さつま芋	チャーハン(ハム) 豆腐とわかめのスープ 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)、ごま油、きび砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、ハム(乳含む)	メロン、にんじん、ごぼう、ピーマン、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 ポテトサラダサンド ごぼうスティック
07 月	煮干し	ご飯 すまし汁(鮭・シバ・ナルト) 鰯の味噌煮 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、米、焼ふ、油	さわら、みそ、鶏もも肉、なると(乳・卵なし)、油揚げ	すいか、きゅうり、しらたき、ねぎ、にんじん、ごぼう、糸みつば、しらたき、いんげん、ひじき、しょうが、干しいたけ	お茶 五目ご飯 胡瓜スティック(塩)
08 火	ゆで アスパラ	ご飯 みそ汁(かぶ・人参) 豚肉ときこのバター炒め キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、米	牛乳、豚肉、卵、おから、みそ、バター、スキムミルク、かつお節	メロン、キャベツ、しめじ、にんじん、かぶ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、にんにく	牛乳 おからドーナツ 人参スティック
09 水	人参 スティック	ご飯 すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 鮭の塩焼き なすの肉みそかけ フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖	べにさけ、卵、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、煮干し	なす、すいか、たまねぎ、こまつな、糸みつば、焼きのり	お茶 親子丼 煮干し
10 木	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 フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、豚肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)	なつみかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、みかん缶、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン	牛乳 ピザトースト ゆでブロッコリー
12 土	大根 スティック	冷やしうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖	豚肉、しらす干し	メロン、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、えだまめ、にんじん、万能ねぎ、うめ干し	お茶 梅じゃこご飯 ゆで枝豆
14 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・ニラ) 揚げかじき(ケチャップ) ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	かじき、豚ひき肉、しらす干し、みそ	なし、ピーマン、だいこん、キャベツ、にら、にんじん、にら	お茶 チヂミ 大根スティック
15 火	粉ふき芋	ご飯 スープ(じゃが芋・わかめ) 鶏ささみのクリームがけ しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、油、ごま油、黒ごま	鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、バター	メロン、キャベツ、えのきたけ、こまつな、万能ねぎ、たまねぎ、クリームコーン缶、わかめ(乾)	お茶 さつまいものご飯 みそ汁(えのき・豆腐)

幼児の昼食と軽食の平均値です。エネルギー537kcal・たんぱく質21.7g・脂質16.2g)





献立表



2023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 水	胡瓜 スティック	ご飯 野菜と押し麦のスープ 豚のしゃぶしゃぶ マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、強力粉、はちみつ、マカロニ、きび砂糖、押麦、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト	すいか、キャベツ、にんじん、レモン果汁、もやし、きゅうり、かぶ、なす、セロリ、かんでん、カットわかめ、干しぶどう	牛乳 はちみつレモン寒天 手作りパン(ぶどう)
17 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 春雨スープ 豆腐のえびあんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、ごま、はるさめ、片栗粉	絹ごし豆腐、油揚げ、えび(むき身)、ちくわ(乳・卵なし)	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、塩こんぶ	お茶 いなり寿司 胡瓜の塩昆布あえ
18 金	ブロッコリー ごま和え	焼き鶏丼 みそ汁(大根・人参) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	ゆで中華めん(乳・卵なし)、米、きび砂糖、ごま油、片栗粉、油	鶏もも肉、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、しらす干し	メロン、ねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、こんぶ、焼きのり	お茶 みそラーメン(焼き豚) こんぶ
19 土	ゆで さつま芋	チャーハン(ハム) 豆腐とわかめのスープ 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)、ごま油、きび砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、ハム(乳含む)	メロン、にんじん、ごぼう、ピーマン、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 ポテトサラダサンド ごぼうスティック
21 月	煮干し	ご飯 すまし汁(鮓・シバナル) 鱈の味噌煮 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、米、焼ふ、油	さわら、みそ、鶏もも肉、なんと(乳・卵なし)、油揚げ	すいか、きゅうり、しらたき、ねぎ、にんじん、ごぼう、糸みつば、しらたき、いんげん、ひじき、しょうが、干しいたけ	お茶 五目ご飯 胡瓜スティック(塩)
22 火	ゆで アスパラ	ご飯 みそ汁(かぶ・人参) 豚肉ときこのバター炒め キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、きび砂糖、米	牛乳、豚肉、卵、おから、みそ、バター、スキムミルク、かつお節	メロン、キャベツ、しめじ、にんじん、かぶ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、にんにく	牛乳 おからドーナツ 人参スティック
23 水	人参 スティック	ご飯 すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 鮓の塩焼き なすの肉みそかけ フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖	べにさけ、卵、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、煮干し	なす、すいか、たまねぎ、ごまつな、糸みつば、焼きのり	お茶 親子丼 煮干し
24 木	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 フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、油	牛乳、ウインナー(乳・大豆含む)、豚肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)	なつみかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、みかん缶、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン	牛乳 ピザトースト ゆでブロッコリー
25 金	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) 鶏肉の味噌焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、米、油、オリーブ油、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、みそ	すいか、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、れんこん、にんじん、しめじ、にら	牛乳 黒糖蒸しパン しゃきしゃきれんこん
26 土	大根 スティック	冷やしうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖	豚肉、しらす干し	メロン、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、えだまめ、にんじん、万能ねぎ、うめ干し	お茶 梅じゃこご飯 ゆで枝豆
28 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(キャベツ・ニラ) 揚げかじき(ケチャップ) ピーマンの炒め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	かじき、豚ひき肉、しらす干し、みそ	なし、ピーマン、だいこん、キャベツ、にら、にんじん、にら	お茶 チヂミ 大根スティック
29 火	粉ふき芋	夏野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、小麦粉、油、はちみつ、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉、調製豆乳、ハム(乳含む)、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	すいか、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、日本かぼちゃ、福神漬、なす、甜ピーマン、ピーマン、えだまめ(冷凍)、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
30 水	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(しめじ・チンゲン菜) 豚肉の香味焼き レタスとじゃこのサラダ フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油	豚肉、たらこ、みそ、豆乳、しらす干し、バター	すいか、レタス、しめじ、だいこん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、焼きのり、にんにく	お茶 たらこうどん ゆでアスパラ (マヨドレ)
31 木	ごぼう スティック	コッペパン コーンスープ 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(乾)、きび砂糖	牛乳、ホキ、卵、しらす干し、バター、かつお節	すいか、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、りんご、ねぎ、えだまめ、にら、干しぶどう、パセリ	お茶 和風チャーハン ゆで枝豆

8月のフルーツはすいか・メロン・梨等になります

