



# 8月の献立表



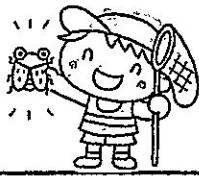
2024年08月

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 木	ゆで かぼちゃ	コッペパン コーンスープ ほきのフライ・タルタルソース かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、マヨドレ (乳・卵なし)、油、パン 粉、小麦粉、ナビスコ プレミアムクラッカー	牛乳、ホキ、卵、ハム (乳含む)、チーズ、パ ター	すいか、クリームコーン 缶、かぶ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、焼きのり、パ セリ	お茶 枝豆とチーズのおにぎり 胡瓜スティック
02 金	粉ふき芋	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、ごま、はる さめ、きび砂糖、片栗 粉	絹ごし豆腐、とろける チーズ、えび(むき 身)、ちくわ(乳・卵な し)、ハム(乳含む)	なし、キャベツ、にんじ ん、だいこん、ブロッコ リー、たまねぎ、しめじ、ね ぎ、ピーマン、葉ねぎ、 しょうが、干しいたけ	お茶 ごはんピザ 大根スティック
03 土	ゆで さつま芋	ビビンバ丼 かぶのスープ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、すりごま、油、 ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、煮干し	メロン、大豆もやし、ほ うれんそう、かぶ、もや し、にんじん、キャベ ツ、かぶ・葉、にんに く、あおのり	牛乳 焼きうどん 煮干し
05 月	こんぶ	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	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、油、米、きび 砂糖、グラニュー糖	牛乳、ペにさけ、豚ひ き肉、みそ、バター	すいか、なす、にんじ ん、ごまつな、たまねぎ	牛乳 シナモントースト 人参スティック
06 火	ブロッコリー ごま和え	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、米、きび砂糖 、ごま(乾)、油	豚肉、みそ、バター、 かつお節	メロン、キャベツ、しめ じ、かぶ、エリンギ、 えのきたけ、にんじん、 コーン缶、こんぶ、に んにく	お茶 五平餅 こんぶ
07 水	ごぼう スティック	ドライカレー 福神漬け キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレー ク、小麦粉、ごま油、 油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひ き肉、しらす干し	すいか、たまねぎ、キャ ベツ、とうもろこし、きゅうり、 みかん缶、ピーマン、に んじん、福神漬、にんに く、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
08 木	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(豆腐・わかめ) 豚肉の香味焼き レタスとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、油	豚肉、絹ごし豆腐、ほ たて貝柱水煮缶、しら す干し(半乾燥)、みそ	すいか、レタス、だいこん、 きゅうり、ねぎ、キャベツ、 コーン缶、しめじ、えのきた け、糸みつば、にんにく、焼 きのり、わかめ(乾)	お茶 ほたてごはん みそ汁 (キャベツ・しめじ)
09 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 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 、マヨドレ(乳・卵なし)、ご ま油	かじき、豚ひき肉、しら す干し、みそ	なし、ピーマン、キャ ベツ、グリーンアスパラガ ス、にんじん、にら、え のきたけ	お茶 チヂミ ゆでアスパラ(マヨドレ)
10 土	人参 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(半乾 燥)	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
13 火	煮干し	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	生中華めん(乳・卵な し)、米、きび砂糖、 ごま油、片栗粉、油、 ごま油	鶏もも肉、焼き豚(乳・ 卵なし)、みそ、しらす 干し	メロン、きゅうり、だいこん、ね ぎ、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
14 水	ゆで とうもろこし	ご飯 豚肉ときゅうりのスープ さわらのカレー粉焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 油、ごま(乾)、きび砂 糖	さわら、豚肉、しらす干 し、かつお節	オレンジ・ネーブル、 キャベツ、ねぎ、きゅう り、ごぼう、にんじん、 たまねぎ、にら、ピーマ ン	お茶 和風チャーハン ごぼうスティック
15 木	大根 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	ロールパン、胚芽米、 マカロニ、マヨドレ(乳・ 卵なし)、押麦、マヨド レ、油	牛乳、豚肉、ウイン ナー(乳・大豆含む)	すいか、キャベツ、に んじん、もやし、きゅう り、ブロッコリー、かぶ、 なす、セロリー、カット わかめ	牛乳 ウインナーパン ゆでブロッコリー
16 金	人参 スティック	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉のマーマレード焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、米、油	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、納豆、豆乳	メロン、ほうれんそう、も やし、にんじん、えだま め、マーマレード、しめ じ、ねぎ	牛乳 紅茶蒸しパン ゆで枝豆

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー551kcal・たんぱく質22.2g・脂質16.8g)





# 献立表



2024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	ゆで さつま芋	ビビンバ井 かぶのスープ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、すりごま、油、 ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、煮干し	メロン、大豆もやし、ほ うれんそう、かぶ、もや し、にんじん、キャベ ツ、かぶ・葉、にんに く、あおのり	牛乳 焼きうどん 煮干し
19 月	こんぶ	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	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、油、米、きび 砂糖、グラニュー糖	牛乳、べにさげ、豚ひ き肉、みそ、バター	すいか、なす、にんじ ん、こまつな、たまねぎ	牛乳 シナモントースト 人参スティック
20 火	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(かぶ・人参) 豚肉ときのこのバター炒め キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖 、ごま(乾)、油	豚肉、みそ、バター、か つお節	メロン、キャベツ、しめ じ、かぶ、エリンギ、え のきたけ、にんじん、 コーン缶、こんぶ、にん にく	お茶 五平餅 こんぶ
21 水	ごぼう スティック	ドライカレー 福神漬け キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、コーンフレー ク、小麦粉、ごま油、 油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひ き肉、しらす干し	すいか、たまねぎ、キャベ ツ、とうもろこし、きゅうり、 みかん缶、ピーマン、に んじん、福神漬、にんに く、しょうが、わかめ(乾)	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでとうもろこし
22 木	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(豆腐・わかめ) 豚肉の香味焼き レタスとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、油	豚肉、絹ごし豆腐、ほ たて貝柱水煮缶、しら す干し(半乾燥)、みそ	すいか、レタス、だいこん、 きゅうり、ねぎ、キャベツ、ユ ン缶、しめじ、えのきたけ、糸 みつば、にんにく、焼きのり、 わかめ(乾)	お茶 ほたてごはん みそ汁 (キャベツ・しめじ)
23 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 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 、マヨドレ(乳・卵なし)、ご ま油	かじき、豚ひき肉、しら す干し、みそ	なし、ピーマン、キャベ ツ、グリーンアスパラガ ス、にんじん、にら、え のきたけ	お茶 チヂミ ゆでアスパラ(マヨドレ)
24 土	人参 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(半乾 燥)	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
26 月	粉ふき芋	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、ごま、はる さめ、きび砂糖、片栗 粉	絹ごし豆腐、とろける チーズ、えび(むき 身)、ちくわ(乳・卵な し)、ハム(乳含む)	なし、キャベツ、にんじ ん、だいこん、ブロッコ リー、たまねぎ、しめじ、 ねぎ、ピーマン、葉ねぎ、 しょうが、干しいたけ	お茶 ごはんピザ 大根スティック
27 火	煮干し	焼き鶏井 みそ汁(大根・人参) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、米、きび砂糖、ご ま油、片栗粉、油、ごま 油	鶏もも肉、焼き豚(乳・ 卵なし)、みそ、しらす 干し	メロン、きゅうり、だいこん、ね ぎ、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
28 水	ゆで とうもろこし	ご飯 豚肉ときゅうりのスープ さわらのカレー粉焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 油、ごま(乾)、きび砂 糖	さわら、豚肉、しらす干 し、かつお節	オレンジ・ネーブル、 キャベツ、ねぎ、きゅう り、ごぼう、にんじん、た まねぎ、にら、ピーマン	お茶 和風チャーハン ごぼうスティック
29 木	大根 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	ロールパン、胚芽米、 マカロニ、マヨドレ(乳・ 卵なし)、押し麦、マヨド レ、油	牛乳、豚肉、ウイン ナー(乳・大豆含む)	すいか、キャベツ、に んじん、もやし、きゅう り、ブロッコリー、かぶ、 なす、セロリー、カット わかめ	牛乳 ウインナーパン ゆでブロッコリー
30 金	人参 スティック	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉のマーマレード焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、米、油	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、納豆、豆乳	メロン、ほうれんそう、も やし、にんじん、えだま め、マーマレード、しめ じ、ねぎ	牛乳 紅茶蒸しパン ゆで枝豆
31 土	大根 スティック	スパゲティー・ナポリタン 野菜ころころスープ フルーツ	スパゲティー、胚芽米、 じゃが芋、オリーブ油	豚肉、さけ	みかん、たまねぎ、に んじん、きゅうり、かぶ、 ピーマン、焼きのり	お茶 鮭おにぎり 胡瓜スティック

8月のフルーツはすいか・メロン・梨・りんご等になります。

