

8月献立表

2022年

水引こども園

日	曜	食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
1	月	米飯 ミートスパゲティ コンソメスープ 一口ゼリー	ミルク バナナ 白い風船 肝油ドロップ	豚ひき肉・パルメザンチーズ ウインナー・脱脂粉乳	米・パスタ・砂糖 オリーブ油・ゼリー・しろいふうせん 肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮 ほうれんそう・青ピーマン・バナナ パセリ・キャベツ・aiton-uguisu・こねぎ	564kcal 21.3g	
2	火	米飯 栄養きんぴら 味噌汁 チーズ	ミルク パン ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・サラダ油・砂糖・チーズ ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん えのきたけ・たまねぎ・キャベツ・生わかめ こねぎ・パインアップル・だし昆布	596kcal 24.0g	
3	水	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	ミルク ★卵サンド	高野豆腐・豚ばら・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	米・かたくり粉・サラダ油・砂糖 食パン・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ もやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・かぼちゃ・しめじ 切干しだいこん・こねぎ・きゅうり・だし昆布	638kcal 27.4g	
4	木	米飯 酢豚 かきたま汁	ミルク ★きなこクッキー	豚もも・鶏卵・しらす干し・脱脂粉乳 きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油・薄力粉 有塩バター・砂糖・ごま	たけのこ・にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・たまねぎ・パインアップル缶詰 ほうれんそう・こねぎ	631kcal 24.3g	
5	金	米飯 鯖の塩焼き そうめんサラダ 味噌汁	ミルク ぶどう ホームパイ 肝油ドロップ	塩さば・ロースハム・油揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・そうめん・ごま油・砂糖 マヨネーズ・ホームパイ・肝油ドロップ	きゅうり・トマト・レタス・aiton-uguisu・しそ えのきたけ・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・こねぎ・ぶどう・だし昆布	608kcal 27.3g	
6	土	米飯 肉団子スープ 納豆和え	ミルク ★コーンマヨトースト	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳 プロセスチーズ	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 食パン・マヨネーズ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ たけのこ水煮・乾しいたけ・キャベツ・こねぎ もやし・オクラ・昆布つくだ煮・aiton-uguisu	583kcal 27.9g	
8	月	米飯 手作りさつま揚げ スルスル酢の物 さつま汁	麦茶 ★チーズケーキ	魚すり身・ロースハム・鶏もも 厚揚げ・煮干し・麦みそ・鶏卵 クリームチーズ・クリーム	米・サラダ油・普通はるさめ・ごま・砂糖 さつままいも・薄力粉	れんこん・ごぼう・にんじん・にら もやし・きゅうり・トマト・たまねぎ 乾しいたけ・こねぎ・レモン	637kcal 25.1g	
9	火	米飯 春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	ミルク ★かるかん	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳 こしあん	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・上新粉・やまといも	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきたけ まいたけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	616kcal 19.9g	
10	水	米飯 肉うどん いりこ大豆	麦茶 ★雑穀おにぎり ～手作りふりかけ～	蒸しかまぼこ・牛もも・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し	米・うどん・中ざら糖・サラダ油 かたくり粉・サラダ油・雑穀米 砂糖・ごま油	もやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布・味付けのり	610kcal 25.8g	
11	木	山の日						
12	金	米飯 うま煮 味噌汁 チーズ	ミルク・オレンジ 星たべよ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮 かつお節・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・サラダ油・砂糖 チーズ・星たべよ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・かぼちゃ・キャベツ たまねぎ・しめじ・こねぎ・オレンジ	578kcal 27.2g	
13	土	米飯 ハヤシライス フルーチェ	牛乳 おにぎりせんべい	豚もも・普通牛乳	米・サラダ油・おにぎりせんべい	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮・えだまめ しめじ・フルーチェ	627kcal 21.2g	
15	月	米飯 麻婆豆腐 味噌汁	牛乳 まがりせんべい	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・煮干し・普通牛乳	米・かたくり粉・砂糖・ごま油 まがりせんべい	にんじん・にら・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・かぼちゃ・ほうれんそう こねぎ・だし昆布	568kcal 24.5g	
16	火	米飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ミルク・パン チョイス 肝油ドロップ	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・サラダ油・チョイス 肝油ドロップ	日本かぼちゃ・ほしひじき・たまねぎ にんじん・乾しいたけ・グリーンピース しめじ・キャベツ・こねぎ・パン・だし昆布	597kcal 24.5g	
17	水	米飯 きびなごの竜田揚げ 白和え すまし汁	ミルク ★チヂミ	きびなご・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・豚ばら・プロセスチーズ 普通牛乳	米・砂糖・かたくり粉・サラダ油・ごま 薄力粉・ごま油	にんじん・ほうれんそう・トマト・えのきたけ もやし・にんじん・乾しいたけ 切干しだいこん・たまねぎ・こねぎ・にら	572kcal 27.6g	
18	木	米飯 鶏の甘だれかけ なすの揚げ煮びたし 味噌汁	ミルク ★マドレーヌ	鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	米・かたくり粉・サラダ油・砂糖 サラダ油・薄力粉・砂糖・有塩バター	なす・きゅうり・トマト・たまねぎ・にんじん えのきたけ・ごぼう・ほうれんそう・こねぎ レモン果汁・だし昆布	630kcal 24.4g	
19	金	米飯 揚げ肉じゃが そうめん汁 チーズ	麦茶 ★きなこだんご	豚ばら・蒸しかまぼこ・かつお節 絹ごし豆腐・きな粉	米・じゃがいも・サラダ油 えだまめ・砂糖・そうめん 中ざら糖・チーズ・白玉粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ	608kcal 19.0g	
20	土	米飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	ミニバウムクーヘン	豚ばら・豚もも・ヨーグルト	米・じゃがいも・砂糖・バウムクーヘン	にんじん・たまねぎ・えだまめ aiton-uguisu・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも	543kcal 14.8g	
22	月	《誕生会》 かしわご飯 蓮根入りハンバーグ しょうゆフレンチ 味噌汁	★ミニパフェ	鶏もも・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 しらす干し・ロースハム・煮干し 麦みそ・アイスクリーム・ホイップクリーム	米・えだまめ・はちみつ・パン粉 砂糖・かたくり粉・サラダ油 コーンフレーク・いちごジャム ミルクチョコレート・マンナウエハース	生しいたけ・にんじん・ごぼう・たまねぎ れんこん・きゅうり・ほうれんそう もやし・トマト・キャベツ・しめじ こねぎ・フルーチェ・だし昆布	631kcal 29.4g	
23	火	米飯 鮭フライ パンパンジー 味噌汁	麦茶 ★わかめおにぎり	さけ・鶏卵・ささ身・厚揚げ 煮干し・麦みそ	米・薄力粉・パン粉・ごま・サラダ油 砂糖・じゃがいも・わかめふりかけ	きゅうり・たまねぎ・にんじん・トマト しめじ・キャベツ・切干しだいこん こねぎ・だし昆布	600kcal 28.0g	
24	水	米飯 松風焼き 大豆マリネ すまし汁	麦茶 ★ブラウニー	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・だいず・いか 鶏もも・煮干し	米・ごま・砂糖・パン粉・かたくり粉 サラダ油・有塩バター・薄力粉	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ・きゅうり aiton-uguisu・缶詰・トマト・かぼちゃ にんじん・えのきたけ	594kcal 24.1g	
25	木	麦ご飯 なすと豚肉の味噌炒め けんちん汁	ミルク ★マッシュマロトースト	豚ばら・豚もも・厚揚げ・麦みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	米・押麦・赤ピーマン・黄ピーマン ごま油・砂糖・食パン・マーガリン マッシュマロ	乾しいたけ・ごぼう・こねぎ	621kcal 28.6g	
26	金	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	ミルク ★揚げパン	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・脱脂粉乳・きな粉	米・サラダ油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・ロールパン・サラダ油 グラニュー糖	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト	648kcal 34.5g	
27	土	米飯 焼きそば おさ汁	★ももゼリー ばかうけ(のり)	豚ばら・木綿豆腐・煮干し・かつお節	米・中華めん・カップゼリーの素 ばかうけ	キャベツ・にんじん・もやし 青ピーマン・たまねぎ・あおりの・あおさ 切干しだいこん・こねぎ・もも缶詰	582kcal 15.3g	
29	月	米飯 八宝菜 ひじき納豆	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	豚ばら・えび・いか・蒸しかまぼこ あさり水煮・挽きわり納豆 うずら卵水煮・しらす干し・脱脂粉乳	米・サラダ油・かたくり粉 ごま油・砂糖・ムーンライト 肝油ドロップ	もやし・キャベツ・にんじん きくらげ・えだまめ・aiton-uguisu ほしひじき・こまつな・バナナ	607kcal 29.0g	
30	火	米飯 ポークビーンズ わかめスープ	ミルク・オレンジ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	だいず・ひよこめ・ベーコン・豚ばら 脱脂粉乳	米・じゃがいも・マーガリン・砂糖・ごま ごま油・アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	にんじん・グリーンピース・たまねぎ 生わかめ・深ねぎ・にんじん オレンジ	580kcal 22.1g	
31	水	米飯 チキン南蛮 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミルク ★ぶくれ菓子	鶏もも・鶏卵・シーチキン・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	米・薄力粉・砂糖・マヨネーズ 黒砂糖・重曹・はちみつ	たまねぎ・パセリ・レモン・ほうれんそう にんじん・もやし・焼きのり・トマト えのきたけ・ごぼう・こねぎ・だし昆布	602kcal 29.0g	

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
602 kcal	24.7 g	19.4 g	302 mg	2.8 mg	274 μg	0.37 mg	0.44 mg	32 mg

★マークは手作りおやつです。