



# 2024年 8月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
1 ・ 22	木	牛乳 クッキー	御飯 コロケ みかんサラダ コンソメスープ デザート	しらすとツナの スパゲティ お茶	じゃがいも、米、○スパゲティ、油、パン粉、小麦粉、○油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉(もも)、○しらす干し、○ツナ油漬缶	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、きゅうり、○こまつな、○えのきたけ、○焼きのり	酢、中華だしの素、○しょうゆ、食塩、○中華だしの素、○おろしにんにく、こしょう、○食塩	513 18.2 15.7 1.4
2	金	お茶 せんべい	御飯 鶏チリ ほうれん草のごま和え 中華スープ デザート	ミニバンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、片栗粉、砂糖、○油、ごま油、○粉糖	◎牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、○卵、○脱脂粉乳	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○バナナ、ねぎ、万能ねぎ、すりごま、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが	478 21.4 14.4 1.4
3 ・ 24	土	お茶 せんべい	ベーコンとコーンのスパゲティ 野菜スープ デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	マカロニ・スパゲティ、油	◎牛乳、ベーコン	りんご、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶	中華だしの素、しょうゆ、食塩、パセリ粉	365 12.7 11.6 1.5
5 ・ 19	月	牛乳 せんべい	豚の甘味噌丼 ゆで野菜(かぼちゃ・にんじん) すまし汁(大根・ほうれん草) デザート	チーズおかか ごはん お茶	◎米、米、油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○かつお節、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ	かぼちゃ、すいか、たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、ほうれんそう、ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、○しょうゆ、食塩	549 21.1 15.5 1.3
6 ・ 20	火	お茶 クラッカー	御飯 魚のステーキ風 グリーンサラダ えのきたけのスープ デザート	ラスク (きなこ・青のり) 牛乳	米、○食パン、○バター、小麦粉、○砂糖、油、バター	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、○きな粉	どうもろこし、すいか、えのきたけ、フロコリー、にら、○あめのり	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、中華だしの素、食塩、こしょう	448 20.7 14.7 1.3
7 ・ 21	水	お茶 せんべい	チキンカレーライス グリーンサラダ デザート	お好み焼き 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、バター、油、○油、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉(もも)、ハム、○卵、脱脂粉乳、○かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、○キャベツ、にんじん、レタス、ピーマン、○ねぎ、○にんじん、トマトピューレ、干しごぼう、しょうが、○あおのり、にんにく	ウスターソース、○中濃ソース、酢、○ケチャップ、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉、食塩、○食塩、こしょう	553 21.3 18.5 1.8
8	木	牛乳 クッキー	ロールパン スペイン風オムレツ しょうゆフレンチ スキムスープ(コーン・ブロッコリー) デザート	豆腐ドーナツ 牛乳	ロールパン、○米粉、○砂糖、じゃがいも、○油、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、○絹ごし豆腐、○豆腐、脱脂粉乳、ハム、○きな粉、牛乳、チーズ	ぶどう、にんじん、たまねぎ、フロコリー、ほうれんそう、赤ピーマン、コーン缶、カットわかめ、きゅうり、キャベツ	中華だしの素、食塩、こしょう、酢、しょうゆ	550 21.2 24.5 1.7
9	金	お茶 せんべい	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁 デザート	チキンライス お茶	◎米、米、片栗粉、砂糖、○油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、鶏もも肉、○ウィンナーソーセージ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、○たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、○にんじん、にら、○コーン缶、いんげん、○ピーマン	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、○中華だしの素、食塩	512 19.4 12.9 1.9
10	土	お茶 せんべい	豚丼 野菜ナムル みそ汁 デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	米、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	454 14.2 14.7 1.2
13 ・ 27	火	お茶 クラッカー	御飯 豚肉となすの味噌炒め 切干大根の中華風サラダ すまし汁(こまつな・高野豆腐) デザート	黒砂糖入り 蒸しパン 牛乳	米、○小麦粉、○黒砂糖、○油、砂糖、片栗粉、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、かつお節、凍り豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	メロン(緑肉)、たまねぎ、なす、こまつな、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、万能ねぎ、切り干しだいこん、○干しごぼう	しょうゆ、本みりん、酢、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、○食塩	497 22 15.9 1.6
14 ・ 28	水	お茶 せんべい	きつねうどん ツナとコーンのかき揚げ キャベツの甘酢和え デザート	わかめじゃこおにぎり 牛乳	干しうどん、○米、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、油揚げ、卵、○しらす干し	メロン(緑肉)、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、○ごま、○カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	516 19.5 17.9 1.7
15 ・ 29	木	牛乳 クッキー	御飯 魚の香味焼き 干草和え(油揚げ・ほうれん草) みそ汁(豆腐・わかめ) デザート	バナナきなこ 牛乳	米、○砂糖、油、バター、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、あじ、木綿豆腐、○きな粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、ぶどう、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢	479 23.4 17.6 1.5
16 ・ 30	金	お茶 せんべい	コーン御飯 すき焼き風煮 みそ汁(もやし・にら) デザート	フライドポテト(青のり) 牛乳	◎じゃがいも、米、○油、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほくさい、ねぎ、もやし、どうもろこし、にんじん、しらたき、えのきたけ、にら、あおのり、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩	436 18.7 15.9 1.6
17 ・ 31	土	お茶 せんべい	焼き鳥丼 ゆで野菜(キャベツ・じゃがいも) すまし汁(切干大根・えのき) デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、マヨネーズ、みりん、酒、食塩	397 15.3 7.3 1.3
23	金	お茶 せんべい	御飯 鶏チリ ほうれん草のごま和え 中華スープ デザート	ミニアメリカンドッグ 牛乳	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、○ウィンナーソーセージ、○脱脂粉乳	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、すりごま、カットわかめ	○ケチャップ、ケチャップ、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが	476 21.7 15.3 1.5
26	月	牛乳 せんべい	御飯 鶏のマーマレード煮 かぼちゃサラダ コンソメスープ デザート	肉味噌おにぎり お茶	◎米、米、片栗粉、○砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、ハム、○米みそ(淡色辛みそ)	なし、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、○ごま	マヨネーズ、しょうゆ、酒、○みりん、中華だしの素、○酒、○しょうゆ、食塩、こしょう	516 20.5 13.4 1.8

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)