

8月献立予定表

2021年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの						きいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳	17	火	ごはん 金目鯛煮つけ お浸し けんちんみそ汁	牛乳 あんぱん	米、砂糖、ごま油	牛乳、きんめだい、絹ごし豆腐、みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、いんげん、葉ねぎ	牛乳
3	火	三色丼 磯香浸し すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃジャムサンド	米、食パン、砂糖、★焼ふ、バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、生クリーム、焼きのり	ほうれんそう、キウイフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ	牛乳	18	水	ロールパン ポークビーンズ チキンサラダ ヨーグルト	麦茶 チーズのりおかかおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、バター	ヨーグルト、豚肉、大豆(ゆで)、鶏ささ身、チーズ、焼きのり、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	カルシウム
4	水	冷やし中華 カレーポテト バナナ	ジュース プリン(卵不使用) せんべい	★ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油	焼き豚、◎錦糸卵	バナナ、トマト、きゅうり、もやし	牛乳	19	木	カレー南蛮 金時煮豆 フルーツヨーグルト	コーンフレーク牛乳かけ	ゆでうどん、★コーンフレーク、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、いんげんまめ(乾)、★なるど、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、もも缶、みかん缶、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
5	木	ジャムサンド 夏野菜のミートグラタン マカロニサラダ 野菜スープ	麦茶 ツナチャーハン	食パン、米、じゃがいも、いちごジャム★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油、★パン粉、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ピーマン	カルシウム	20	金	★☆ばなな組職員イチオシメニュー☆★ ごはん みそ汁 嶋野メンチ マカロニサラダ	ジュース ドーナツ	米、★パン粉、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、マカロニ、小麦粉、油	豚ひき肉、◎卵、みそ、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、キャベツ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん	牛乳
6	金	麻婆茄子丼 トマトとツナのサラダ 冬瓜とほうたてのスープ すいか	牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬、ほたて貝柱水煮	すいか、トマト、なす、とうがん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、しいたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳	21	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
7	土	キーマカレー キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚ひき肉、だいず水煮	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	牛乳	23	月	ごはん あじのマリネ 五目大豆煮 みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、だいず水煮、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、こんぶ	すいか、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき、いんげん	牛乳
9	月	振替休日													
10	火	ロールパン コロケ ゆでキャベツ オニオンスープ	麦茶 ごまおおにぎり	じゃがいも、ロールパン、米、★パン粉、小麦粉、油、黒ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、◎卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん	カルシウム	25	水	ごはん さばのみそ煮 酢の物 すまし汁	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、砂糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、◎卵、豚ひき肉、みそ、生わかめ、あおのり	バナナ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうが	カルシウム
11	水	夏野菜カレーライス ひじきサラダ ミニゼリー	牛乳 にんじんケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、油	牛乳、豚肉、◎卵、ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、なす、きゅうり、いんげん、コーン缶	牛乳	26	木	ロールパン スペイン風オムレツ ブロッコリー コーンスープ	麦茶 ゆかりおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、◎卵、牛乳、★ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、ほうれんそう	牛乳
12	木	スパゲティなすミートソース ほうれんそうのツナマヨサラダ あおのり粉ふき芋 ジョア	牛乳 ジャムドッグ	じゃがいも、スパゲティ、ロールパン、ブルーベリージャム、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、あおのり	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、なす、コーン缶、セロリー	牛乳	27	金	★☆お楽しみ献立☆★ みそ汁 わかめごはん オレンジ じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 スパゲティサラダ	カルピス フルーツポンチ	じゃがいも、米、砂糖、★卵不使用マヨネーズ、スパゲティ、油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、乳酸菌飲料、絹ごし豆腐、みそ、炊き込みわかめ	オレンジ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
13	金	親子丼 ツナサラダ みそ汁 ももゼリー	牛乳 ワッフル	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、◎卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬、みそ	たまねぎ、キャベツ、ごまつな、にんじん、きゅうり、グリーンピース、コーン缶	牛乳	28	土	ハヤシライス キャベツのスープ バナナ	ジュース せんべい	米	豚肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳
14	土	豚肉丼 すまし汁 バナナ	ジュース せんべい	米、ごま油、★焼ふ	豚肉、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、にら、葉ねぎ、にんにく	牛乳	30	月	ふりかけごはん さけのパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー 南瓜のクリームスープ	にゅうめん汁	米、干しとうもろこし、★卵不使用マヨネーズ、バター、油、★パン粉	さけ、牛乳、鶏ひき肉	なし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
16	月	中華丼 シュウマイ わかめスープ オレンジ	牛乳 せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、★なるど、生わかめ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳	31	火	ごはん 照り焼きハンバーグ スパゲティソテー みそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし ミニゼリー	米、スパゲティ、★パン粉、油、★焼ふ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬、みそ、生わかめ	バナナ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	牛乳

献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立は…「みかん組」の希望を入れました!

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	19.6 g	カルシウム	209 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	4 g

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。