

8月献立予定表

2023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	
				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		
1	火	☆お楽しみ献立☆ みそ汁 ごはん ハンバーグ 切干大根煮	牛乳 お子さまビール	米、★パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、みそ、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳	
2	水	ごはん さばの煮付け いんげんのカレー天 みそ汁	牛乳 ◎メロンパン	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さば、みそ	キウイフルーツ、いんげん、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
3	木	わかめごはん 千草焼き マカロニサラダ すまし汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	米、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、油、★焼ふ	ヨーグルト、牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、★なると、きな粉、生わかめ、炊き込みわかめ	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
4	金	ごはん 豆腐とツナのソース焼き お浸し みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、ロールパン、ブルーベリージャム、★パン粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、◎卵、みそ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、なす、キャベツ、にんじん	牛乳	
5	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース 源氏パイ せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	
7	月	ちゅんちゅん鶏臭イチャオシメニュー ロールパン 鶏の照焼き ラタトゥイユ	コーンスープ ヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、油、小麦粉、バター、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、しらす干し	たまねぎ、クリームコーン缶、なす、トマト、赤ピーマン、スズキキニ、にんにく	牛乳
8	火	三色丼 金時煮豆 みそ汁 バナナ	牛乳 ◎クリームパン	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、きんときまめ、みそ、生わかめ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ	カルシウム	
9	水	冷やし中華 あおりのポテト ミニゼリー	フルーツヨーグルト	★中華めん、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、★ハム、◎錦糸卵、あおりの	バナナ、トマト、きゅうり、もやし、みかん缶	牛乳	
10	木	カレーライス コールスローサラダ キウイフルーツ	牛乳 ★プリンタルト	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、コーン缶	牛乳	
11	金	 山の日						
12	土	たまごあんかけ丼 すまし汁 バナナ	ジュース ◎カステラ	米、片栗粉、★焼ふ	◎卵、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	牛乳	
14	月	中華丼 しゅうまい わかめスープ ミニゼリー	牛乳 アイスクレーム いちご・もも組: 白い風船	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、コーン缶	牛乳	
15	火	☆お楽しみ献立☆ 五目ラーメン フライドポテト ヨーグルト	牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	★ゆで中華めん、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉(ロース)、★なると	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
16	水	ごはん スタミナ焼き肉 ナムル すまし汁	牛乳 ◎カステラ	米、ごま油、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、にら	牛乳	
17	木	スパゲティなすミートソース コールスローサラダ ポテトスープ オレンジ	フルーチェ	スパゲティ、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★ベーコン、チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、なす、トマトピューレ、コーン缶、ピーマン、セロリ	カルシウム	

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	
18	金	夏野菜カレーライス マカロニサラダ フルーツポンチ	ジュース せんべい	米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、マカロニ、油	豚肉(肩ロース)、ツナ	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、なす、みかん缶、パイン缶、いんげん	牛乳
19	土	冷やしそうめん バナナヨーグルト	ジュース ビスケット	干しそうめん、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、◎錦糸卵、★なると	バナナ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
21	月	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ すいか	牛乳 クリスタルゼリー (お楽しみ献立)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
22	火	ロールパン チキンのトマト煮 ごまドレサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、★卵不使用マヨネーズ、バター、ごま、砂糖、油	ヨーグルト、鶏もも肉、★ハム、炊き込みわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリ、コーン缶	牛乳
23	水	ごはん 親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース 茹でとうもろこし	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき、生わかめ	バナナ、とうもろこし、にんじん、しいたけ	牛乳
24	木	ピビンパ 酢の物 豆腐スープ ミニゼリー	牛乳 ◎あんぱん	米、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎錦糸卵、生わかめ	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく	カルシウム
25	金	ごはん 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、生わかめ、焼きのり	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、もやし、ごぼう、にんじん	牛乳
26	土	親子そぼろ丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、★焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、◎錦糸卵、みそ、生わかめ	バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん	牛乳
28	月	肉みそうどん ひじきと野菜の和え物 かき玉汁 ミニゼリー	牛乳 フルーツポンチ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、ひじき	たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、しいたけ、パイン缶、葉ねぎ、しょうが	牛乳
29	火	ごはん 酢鶏 ブロックの中華和え 豆腐スープ	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、砂糖、油、無塩バター、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、生クリーム	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、にら、しょうが	カルシウム
30	水	ごはん 焼塩鮭 納豆和え みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) 幼児: せんべい	米	牛乳、さけ(塩)、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	牛乳
31	木	食パン なすのミートグラタン スパゲティ-サラダ 野菜スープ	麦茶 さくらおにぎり	食パン、米、じゃがいも、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、★パン粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、粉チーズ、ツナ水煮缶	なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン	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。
お楽しみ献立はりんご組の希望(ハンバーグ・バナナ・ラーメン・ゼリー)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	536 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	189 mg
	脂質	15.5 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.5 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎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。