



8月の献立表



日付	曜日	午後おやつ	献立	黄のグループ (力のもとになる)	赤のグループ (体をつくるもと)	緑のグループ (体を元気にする)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	捕食 ☆
1	火	牛乳 クッキー	魚の煮付け 根菜のきんぴら 麦ご飯 なすと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 押麦 ごま油 砂糖	魚 味噌	人参 ごぼう れんこん 大根(乳児) なす 玉ねぎ わかめ フルーツ	546 22.7	麦茶 パン
2	水	牛乳 寒天ゼリー	チキンカレーライス スティック野菜 かぶとベーコンのスープ フルーツ	米 バター カレールー じゃがいも	鶏もも ベーコン	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 きゅうり いんげん かぶ フルーツ	580 19.3	麦茶 パン
3	木	牛乳 バナナケーキ	魚の漬け焼き ひじきの煮物 麦ご飯 冬瓜ときゃべつの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	魚 油揚げ 味噌 大豆	ひじき 人参 干し椎茸 冬瓜 きゃべつ 万能ねぎ フルーツ	540 21.5	麦茶 パン
4	金	牛乳 おにぎり	韓国風豚の味噌焼き ナムル 麦ご飯 サンラータンスープ フルーツ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 味噌 卵	にんにく ねぎ にら ほうれん草 人参 もやし(乳児) 豆もやし しめじ トマト フルーツ	535 21.5	麦茶 パン
5	土	牛乳 お菓子	冷やし中華 じゃがいものそぼろ煮 フルーツ	中華麺 油 ごま ごま油 じゃがいも	鶏ささみ 豚挽 卵	きゅうり トマト わかめ フルーツ	540 20.6	麦茶 せんべい
7	月	牛乳 誕生日ケーキ	魚と夏野菜の炊き合わせ 枝豆ご飯 モロヘイヤの澄まし汁 フルーツ	米 砂糖	魚	かぼちゃ なす おくら 枝豆 モロヘイヤ ねぎ フルーツ	571 21.8	麦茶 ビスケット
8	火	牛乳 マカロニきなこと	青椒肉絲 叩ききゅうり 麦ご飯 茸と卵のスープ フルーツ	米 押麦 油 ごま油 砂糖	豚肉 卵	ピーマン 筍 パプリカ きゅうり ねぎ しょうが にんにく しめじ えのき しいたけ フルーツ	536 23.4	麦茶 パン
9	水	麦茶 とうもろこし	ささ身チーズフライの彩りソースサラダ 麦ご飯 切干大根の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 小麦粉 パン粉	鶏肉 卵 牛乳 味噌 チーズ	きゃべつ ブロッコリー きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 切干大根 干し椎茸 フルーツ	535 23.3	麦茶 パン
10	木	牛乳 ゆかりおにぎり	魚のねぎ照り焼き いんげんのごま和え 麦ご飯 冬瓜とわかめの味噌汁 フルーツ	米 押麦 ごま	魚 味噌	ねぎ いんげん にんじん 冬瓜 わかめ ごぼう フルーツ	538 22.9	麦茶 パン
11	金	 山の日(お休み) 						
12	土	牛乳 お菓子	豚肉のしょうが焼き サラダ 麦ご飯 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油	豚肉 豆腐 味噌	しょうが きゃべつ きゅうり トマト なめこ フルーツ	531 21.8	麦茶 せんべい
14	月	牛乳 おふろスク	スパゲティナポリタン チキンサラダ ベジタブルスープ フルーツ	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも	ハム ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ しめじ レタス きゅうり トマト きゃべつ フルーツ	546 20.1	麦茶 ビスケット
15	火	牛乳 ドーナツ	鶏のねぎ塩焼き きんぴら大根 麦ご飯 わかめのみそ汁 フルーツ	米 押麦 ごま油 油 砂糖 ごま	鶏肉 味噌 豆腐	ねぎ 人参 大根 わかめ フルーツ	540 19.5	麦茶 パン
16	水	牛乳 パン	厚揚げと野菜の炒め物 ブロッコリーの磯和え ご飯 かき玉スープ フルーツ	米 油 砂糖 ごま油 厚揚げ	豚肉 卵	きゃべつ 人参 しめじ ねぎ ブロッコリー のり にら フルーツ	536 22.2	麦茶 パン
17	木	牛乳 ちんすこう	枝豆のつくね 小松菜のおかか和え 麦ご飯 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 押麦	鶏肉 味噌 かつお節	れんこん 枝豆 小松菜 人参 もやし コーン かぼちゃ フルーツ	546 21.0	麦茶 パン
18	金	牛乳 たぬきおにぎり	鰻のきゅうり酢がけ 豚肉と切り昆布の煮物 麦ご飯 冬瓜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖	鰻 豚挽 味噌	きゅうり 大葉 人参 切り昆布 冬瓜 えのき フルーツ	540 22.2	麦茶 パン
19	土	牛乳 お菓子	鶏の唐揚げ サラダ そうめん フルーツ	そうめん 油 小麦粉 片栗粉	鶏肉	しょうが にんにく レタス きゅうり トマト フルーツ	545 21.3	麦茶 せんべい
21	月	牛乳 シュガー.Toast	肉じゃが いんげんの煮びたし ご飯 おくらの味噌汁 フルーツ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 かつお節 味噌	玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん おくら ねぎ フルーツ	548 21.0	麦茶 ビスケット
22	火	牛乳 五平もち	かじきのカレー粉焼き サラダ 麦ご飯 野菜スープ フルーツ	米 油 押麦 小麦粉	かじき ベーコン	トマト 万能ねぎ レタス ブロッコリー 人参 玉ねぎ ズッキーニ フルーツ	534 23.0	麦茶 パン
23	水	牛乳 蒸しパン	鶏の漬け焼き 野菜炒め 納豆ご飯 なすとえのきの味噌汁 フルーツ	米 油	鶏肉 納豆	きゃべつ 人参 ピーマン もやし なす えのき フルーツ	540 20.9	麦茶 パン
24	木	牛乳 クラッカーサンド	魚の西京焼き 卵の花 麦ご飯 チンゲン菜のすまし汁 フルーツ	米 押麦 砂糖 油	魚 西京味噌 油揚げ おから	にんじん 干し椎茸 ねぎ チンゲン菜 わかめ フルーツ	541 21.0	麦茶 パン
25	金	牛乳 餃子の皮ピザ	五目炒飯 春雨サラダ 豆腐と冬瓜のスープ フルーツ	米 油 春雨 ごま油 砂糖	ハム ベーコン 卵 豚肉 豆腐	ねぎ 人参 しいたけ ピーマン きゅうり 冬瓜 フルーツ	540 19.9	麦茶 パン
26	土	牛乳 お菓子	煮込みうどん 切干大根の煮物 フルーツ	うどん 油 砂糖 ごま油	鶏肉	しめじ 人参 大根 ねぎ ほうれん草 切干大根 フルーツ	540 20.5	麦茶 せんべい
28	月	牛乳 いもけんぴ	ゴーヤチャンプル コロコロサラダ 麦ご飯 わかめの味噌汁 フルーツ	米 雑穀 砂糖 油 オリーブ油	豚肉 豆腐 卵 かつお節	ゴーヤ きゅうり トマト 玉ねぎ パプリカ 人参 わかめ フルーツ	534 20.8	麦茶 ビスケット
29	火	牛乳 寒天ゼリー	鶏の照り焼き丼 きゃべつの塩昆布和え 野菜の味噌汁 フルーツ	米 押麦 砂糖	鶏肉 味噌	ねぎ 玉ねぎ(乳) きゃべつ 冬瓜 しいたけ ごぼう 人参 フルーツ	538 19.3	麦茶 パン
30	水	牛乳 おにぎり	鮭のハーブ焼き ポテトサラダ ご飯 水菜のスープ フルーツ	米 押麦 じゃがいも マヨネーズ	鮭	人参 きゅうり レタス 水菜 玉ねぎ フルーツ	540 21.7	麦茶 パン
31	木	牛乳 ロールパン	豚肉のスタミナ炒め おくらのおかか和え 麦ご飯 豆腐スープ フルーツ	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 豆腐	豆もやし もやし(乳) 人参 にら 玉ねぎ おくら 万能ねぎ フルーツ	538 20.0	麦茶 パン

★9日(水)とうもろこしの皮むき
★季節の食材(なす・トマト・きゅうり・おくら・えだまめ・とうがん・すいか)
夏は暑さから体力が落ちやすい時期です。豚肉や夏野菜を摂り入れた食事は夏バテ防止になります。睡眠・食事をしっかりと元気に遊びましょう!!
※園での栄養摂取量 3歳児以上540kcal,1日の40%を目標としています。1・2歳児は500kcal,1日の50%を目標としています。
※乳児は午前中のおやつに牛乳を飲んでいきます。 ※食べたことのない食材はご家庭でお試ください。
※食材料費や園行事、土曜保育の人数により、献立を変更する場合があります。 ☆補食は19時以降の延長保育のお子さんに提供しています。

