

8月献立表

2022年			一の割自然保育園・未満児					
日付	曜日		朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月		スキムココア	御飯／すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き／ひじきとえびの炒め物	精白米／豆腐・わかめ・油揚げ 鶏肉・ごま／ひじき・えび・小松菜・玉ねぎ・人参	ツナ昆布おにぎり 麦茶	419	19.4
2	火		豆乳	雑穀御飯／味噌汁 豚肉ときのこの生姜焼き／おかか和え	精白米・雑穀米／大根・チンゲン菜 豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ／キャベツ・ブロッコリー・人参・かつお節	スイカおにぎり 麦茶	444	17.1
3	水		ヨーグルト	御飯／味噌汁 さわらの磯辺焼き／南瓜のミルクそぼろ煮	精白米／人参・小松菜・玉ねぎ さわら・青のり／南瓜・豚挽肉・牛乳	豆腐の和風お好み焼き風 麦茶	409	20.6
4	木		スキムミルク	夏野菜カレー チンゲン菜のナムル／パイン	精白米・豚肉・なす・南瓜・おくら・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー チンゲン菜・もやし・人参・ごま油／パイン	アイスクリーム ミレービスケット／麦茶	468	14
5	金		豆乳ココア	御飯／野菜スープ チーズ入り卵焼き／キャベツとマカロニのサラダ	精白米／小松菜・大根・えのき 卵・牛乳・チーズ・麩・玉ねぎ・人参／マカロニ・キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・マヨドレ	オレンジゼリー／せんべい スキムミルク	460	19.7
8	月		スキムココア	ひじき入りとうもろこし御飯／味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き／ツナ胡瓜和え	精白米・コーン・ひじき・バター／玉ねぎ・キャベツ 鮭・マヨネーズ／ツナ・胡瓜・大根・人参・ごま	きなこヨーグルト 麦茶	409	20.1
9	火		豆乳	御飯／味噌汁 炒り鶏／塩昆布和え	精白米／じゃがいも・わかめ 鶏肉・大根・人参・いんげん／キャベツ・人参・塩昆布・ごま・ごま油	手作り源氏パイ 麦茶	424	15.2
10	水		ヨーグルト	サラダうどん／味噌汁 野菜コロッケ	うどん・もやし・胡瓜・トマト・ツナ・マヨドレ なす・玉ねぎ・人参／野菜コロッケ	しらすわかめおにぎり 麦茶	472	13.6
12	金		豆乳ココア	御飯／味噌汁 豆腐チャンプルー／キャベツとおくらの和え物	精白米／大根・ほうれん草 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・ごま油／キャベツ・人参・おくら	つぶし大豆のおやき 麦茶	416	16.6
15	月		スキムココア	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉の竜田焼き／高野豆腐の含め煮	精白米・押し麦／長葱・人参・キャベツ 鶏肉／高野豆腐・大根・人参・いんげん	バナナヨーグルト 麦茶	395	19.5
16	火		豆乳	豚玉丼／味噌汁 キャベツと枝豆のサラダ	精白米・豚肉・人参・玉ねぎ・卵・三つ葉・のり／ほうれん草・もやし・油揚げ キャベツ・枝豆・人参・マヨドレ	チーズおかかおにぎり 麦茶	516	20
17	水		ヨーグルト	御飯／味噌汁 さばのブロッコリータルタル／五目金平	精白米／豆腐・なめこ・わかめ さば・ブロッコリー・タルタルソース・マヨネーズ／ごぼう・人参・椎茸・ごま	バターコーン 麦茶	448	14.8
18	木		スキムミルク	えびカレー ツナと小松菜の和え物／すいか	精白米・えび・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー ツナ・小松菜・キャベツ・人参／すいか	牛乳プリン 麦茶	405	16.3
19	金		豆乳ココア	御飯／中華スープ 麻婆豆腐／ブロッコリーのごま和え	精白米／大根・わかめ 豆腐・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・たけのこ・にら・椎茸・ごま油／ブロッコリー・もやし・人参・ごま	豆乳コーンフレーク	434	18.1
22	月		スキムココア	にんじん御飯／味噌汁 あじの梅マヨネーズ焼き／切干大根の煮物	精白米・人参／豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ 鰹・ねり梅・マヨネーズ／切干大根・椎茸・人参・さつま揚げ	冷やしそうめん	489	21
23	火		豆乳	御飯／春雨スープ あっさりかに玉／じゃことささみのボン酢和え	精白米／春雨・人参・白菜・椎茸 卵・かにかま・えのき・長葱・ごま油／胡瓜・人参・水菜・鶏肉・しらす・レモン汁	手作り大豆ソーセージ ココアスキムミルク	446	26.3
24	水		ヨーグルト	胚芽御飯／すまし汁 豚肉の甘辛炒め／キャベツのおひたし	精白米・胚芽米／冬瓜・えのき・わかめ 豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参／キャベツ・人参・もやし・ごま	バナナヨーグルト 麦茶	397	16.3
25	木		スキムミルク	御飯／レタスのスープ 鶏のチーズ焼き／ポテトサラダ	精白米／レタス・玉ねぎ・人参 鶏肉・チーズ・パセリ／じゃがいも・胡瓜・人参・マヨドレ	牛乳くずもち 麦茶	387	16.4
26	金		豆乳ココア	ごま塩御飯／味噌汁 レバーの唐揚げネギソース／トマトサラダ	精白米・ごま／玉ねぎ・ほうれん草・人参 豚レバー・長葱／トマト・胡瓜・キャベツ	野菜おじや 麦茶	445	16.8
29	月		スキムココア	赤飯／味噌汁 かれいの利休焼き／大豆ひじきとうすらの煮物	精白米・もち米・小豆・ごま／じゃがいも・小松菜・人参 かれい・ごま／大豆・ひじき・人参・油揚げ・うずら卵・鶏肉・絹さや	ピーチケーキ 麦茶	412	21.3
30	火		豆乳	御飯／野菜スープ チキンピカタ／さっぱりサラダ	精白米／チンゲン菜・白菜・人参 鶏肉・小麦粉・卵／大根・胡瓜・人参	南瓜のチーズサラダ スキムミルク	437	19.5
31	水		ヨーグルト	大根と納豆の和風パスタ すまし汁／胡瓜とわかめの酢の物	スパゲティ・ツナ・大根・納豆・おくら 豆腐・ほうれん草・えのき／胡瓜・もやし・わかめ・人参	ごはん入りお好み焼き 麦茶	404	19.2

6	土		けんちん丼 味噌汁	米・豆腐・鶏肉・人参・椎茸・長葱・のり じゃがいも・人参・油揚げ		285	13.3
13	土		鶏そぼろ丼 味噌汁	精白米・鶏挽肉・玉ねぎ・小松菜 厚揚げ・もやし・人参		273	10.6
20	土		肉味噌がけうどん 味噌汁	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ごま油・万能ねぎ キャベツ・人参・油揚げ		286	11.7
27	土		チキンカレー バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		327	8.9

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。