

2019年8月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1 もずく丼 ゆし豆腐 大根のレモン漬け 果物 たかはしもち 保育園ミルク	2 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼 人参しりしりー きのこ麩のすまし汁 黒糖ケーキ 保育園ミルク	3 鮭じゃこご飯 麩チャンプルー 高野豆腐の清し汁 やきいも 保育園ミルク
5 キッズビビンバ わかめスープ 果物 きなこトースト 保育園ミルク	6 胚芽ご飯 豆腐とひき肉あんかけ パパイヤサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 うむくじてんぷら 保育園ミルク	7 なすのミートスパゲティー コールスローサラダ ポテトスープ オレンジゼリー わかめおにぎり むぎちゃ	8 胚芽ご飯 魚のごまダシ焼き 春雨サラダ オニオンスープ 果物 ゴーヤー入スコーン 保育園ミルク	9 胚芽ご飯 魚の西京焼き 五目大豆煮 豆苗の味噌汁 シロビシカト 果物 保育園ミルク	10 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 はと麦おこし 保育園ミルク 鉄ゼリー
12 振替休日	13 胚芽ご飯 鯖の梅味噌焼き ひじき炒め 豆苗スープ チーズ蒸しパン 豆乳	14 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 ネギときこの味噌汁 胡瓜とキャベツのサラダ ソーダゼリー リッツクラッカー むぎちゃ	15 おべんとう 畑のクラッカー ブルー 保育園ミルク	16 備蓄カレー とろろ昆布汁 サラダ 果物 タノファル 味付けいりこ 豆乳	17 焼きそば ブロッコリーのおかか和え 豆腐とコーンのスープ 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
19 タコライス マッシュポテト へちまの味噌汁 とうもろこし 型抜きチーズ むぎちゃ	20 胚芽ご飯 松風焼 くーびりちー はんぺんと青梗菜の味噌汁 冷しぜんざい 果物	21 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋ソテー キャベツの味噌汁 クラッカー ブルー 保育園ミルク	22 胚芽ご飯 魚の照焼き ゴーヤーチャンプルー もずく汁 シフォンケーキ 保育園ミルク	23 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとおくらの酢醤油和え 工件と味噌のスープ 果物 カラフルトースト 保育園ミルク	24 大豆ご飯 麩の味噌汁 肉じゃが アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
26 納豆ご飯 イナムドッチ 切干大根サラダ 果物 ふむふむ ブルー 保育園ミルク	27 胚芽ご飯 魚の香り焼き ピーマンの細切炒め かき卵汁 フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちゃ	28 胚芽ご飯 鮭と野菜のホイル焼き きんぴら炒め わかめの味噌汁 アイスクリーム クラッカー むぎちゃ	29 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 ヒジキとモヤシのサラダ きのこの清まし汁 きなこクッキー 果物 保育園ミルク	30 フィッシュバーガー キャベツサラダ コーンスープ ツナみそおにぎり むぎちゃ	31 鶏てり焼き丼 豆腐の味噌汁 ごま和え 紫芋チップ 果物 保育園ミルク

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 8月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			1人分 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加糖量 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	木	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 味噌汁 果物	578	22.1	11.9	367	3.3
2	金	豚肩ロース 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 サラダ油 おつゆ鮭 和牛粉 黒砂糖粉 無塩バター	生姜 人参 ビーツ 玉葱 しめじ えのき ねぎ	579	24	19.6	313	1.9
3	土	鮭 ぶら 鮭 豚肩ロース 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 油 焼き芋	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 えのき	487	22	8.6	324	1.7
4	日								
5	月	豚挽肉 鶏挽肉 ぶら 絹ごし豆腐 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミモロ 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	565	25.1	14.2	358	3.1
6	火	豚挽肉 沖純豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 揚げ油 片栗粉 胡麻 紅いも 死 粉 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 揚げ油	玉葱 和牛粉 和牛 にんにく 生姜 和牛 干切り 人参 胡瓜 揚げ油 えのき	579	22.5	16.2	411	3.1
7	水	合挽肉 豚肩ロース かつお節 ぶら	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 マネー ジャがいも 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト キャベツ コーン ねぎ 糸きりわかめ	641	20.8	14.4	82	2.9
8	木	鮭 かつお 和牛 国産大豆 和牛粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 春雨 ごま油 片栗粉 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 揚げ油	もやし 胡瓜 人参 おきなわもずく 玉葱 和牛 和牛 干切り 果物	638	24.3	18.7	355	1.9
9	金	鮭 みそ 大豆水煮 鶏挽肉 油揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん おつゆ鮭 シーベジト	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ 果物	571	30.3	14.5	313	2.2
10	土	鶏挽肉 沖純豆腐 かつお 油揚げ 味噌噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 おこし 鉄ゼリー	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	544	22.9	10.8	354	6.7
11	日								
12	月								
13	火	鮭 みそ 油揚げ チキアキ 和牛 クリームチーズ 卵 普通牛乳 ビーズ用チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま 揚げ油 グラニュー糖 油 薄力粉	梅干 干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン トウモロコシ しめじ 小松菜	646	22.9	30.1	185	4
14	水	鶏挽肉 みそ 削り節	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 和牛粉 和牛 和牛	ねぎ しめじ えのきだけ 胡瓜 キャベツ 人参 コーン	450	20.9	11.1	79	1.9
15	木	保育園ミルク		ブロッコリー	200	9.2	5.3	251	0.4
16	金	絹ごし豆腐 かつお 味噌付けいりこ 豆乳	精白米 加の子王様 オリーブ油 揚げ油	とろろ昆布 みつ葉 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 果物	554	16.8	15.5	132	2.3
17	土	豚挽肉 削り節 絹ごし豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 五穀かりんどう	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり ブロッコリー トマト コーン みつ葉 果物	468	23.1	9.6	324	1.8
18	日								
19	月	合挽肉 アボカド 普通牛乳 沖純豆腐 みそ 型抜きチーズ	精白米 サラダ油 ジャがいも 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト 和牛 和牛 和牛	472	17.7	14.9	200	2
20	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 豚肩ロース はんぺん みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 胡麻 本みりん 金時豆 黒砂糖 粒 白米粉 押麦	玉葱 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン 揚げ油 果物	565	20.4	13.7	168	3.7
21	水	鮭 鶏挽肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 ジャがいも 油 おつゆ鮭 和牛粉 和牛	生姜 ねぎ 人参 ビーツ キャベツ ブロッコリー	652	24.3	22.7	278	1.8
22	木	赤魚 卵 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 油 片栗粉 シフォンケーキ	生姜 干しひじき 玉葱 人参 もやし おきなわもずく	517	24.2	11.3	291	1.8
23	金	沖純豆腐 豚挽肉 みそ ぶら ちくわ ビーズ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン マネー	長ねぎ 人参 コーン 生姜 にんにく トマト 和牛 えのき もやし 果物 パプリカ ビーツ コーン	582	28.3	16.9	415	2.8
24	土	国産大豆 鶏挽肉 みそ 豚肩ロース 保育園ミルク	精白米 おつゆ鮭 ジャがいも 本みりん 三温糖 油 甘辛せんべい	干しひじき 人参 コーン ねぎ 玉葱 和牛 しらたき 果物	490	21.6	10	305	2.2
25	日								
26	月	挽きわり納豆 豚肩ロース かまぼこ 付揚げ味噌 かつお 鮭 和牛粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	のり佃煮 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 果物 ブロッコリー	612	25.2	14.4	421	2.7
27	火	鮭 鶏挽肉 卵 味噌付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 ジャがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 片栗粉 カラフルボール 上白糖	にんにく ビーツ 人参 もやし 根みつば 和牛 和牛 和牛 和牛 黄桃缶	556	20.5	19.1	65	2.1
28	水	鮭 味噌噌	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 おつゆ鮭 和牛粉 和牛	玉葱 えのき しめじ 干しひじき 人参 しらたき コーン 乾燥わかめ ねぎ	560	18.8	18.9	176	1.7
29	木	鶏挽肉 かつお きな粉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	味噌 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ 果物	565	27.9	14	304	2.7
30	金	ゆで卵 かつお 卵 かつお みそ	胚芽ローレル マネー 薄力粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米	胡瓜 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 和牛 和牛 和牛 和牛 焼きのり	569	16.8	15.7	75	1.4
31	土	鶏挽肉 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 炒り胡麻 三温糖 ごま油 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 ねぎ 小松菜 人参 もやし 果物	541	26.1	13	362	3

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。