

2023年 8月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	火	ごはん かじきの照り焼き 小松菜と人参のナムル みそ汁（里芋、椎茸） 麦茶	調合油、上白糖 精白米 うるち米 白ごま、パセリ 片栗粉 さといも ごま油	めかじき みそ ベーコン 牛乳	生しいたけ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう	せんべい 麦茶 牛乳 きんぴらスパゲティ 麦茶 牛乳		
2	水	ごはん 蒸し鶏の中華風 かぼちゃの甘煮 みそ汁（ほうれん草、えのき） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 白ごま	鶏肉 みそ 牛乳	りょくとうもやし ほうれん草 きゅうり かぼちゃ えのきたけ ふりかけ ゆかり	ビスケット 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳		
3	木	ごはん 鱈のみそ煮 切干サラダ すまし汁（オクラ、ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 甘食	みそ まだら 牛乳	切干大根 わか ねぎ にんじん しょうが きゅうり	ヨーグルト 麦茶 甘食 麦茶 牛乳		
4	金	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋と切り昆布の煮物 みそ汁（白菜、油あげ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 さつまいも ごま油 クラッカー	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	刻み昆布 はくさい たまねぎ さいいんげん りんごジュース 寒天	せんべい 麦茶 牛乳 手作りゼリー（りんご） クラッカー 麦茶、牛乳		
5	土	冷やしたぬきうどん 冬瓜のそぼろ煮 果物（もも缶） 麦茶	調合油 片栗粉 揚げ玉 干しうどん 上白糖 パウムクーヘン	かまぼこ 鶏ひき肉 牛乳	黄桃缶 カットわかめ とうがん きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 パウムクーヘン 麦茶 牛乳		
7	月	ロールパン かぼちゃのシチュー 大根サラダ 果物（バナナ）	調合油 片栗粉 有塩バター 上白糖 ロールパン 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	バナナ にんじん だいこん たまねぎ きゅうり かぼちゃ、とうもろこし	クラッカー 麦茶 牛乳 とうもろこしごはん 麦茶 牛乳		
8	火	ごはん 太刀魚の南蛮漬 オクラとキャベツのおかか和え みそ汁（切干大根、小松菜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 食パン	たちうお みそ かつお節 プロセチス 牛乳	青ピーマン 切干大根 キャベツ わか、あおのり にんじん たまねぎ、こまつな	せんべい 麦茶 牛乳 トースト（チーズ、青のり） 麦茶 牛乳		
9	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草の磯和え スープ（コーン、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 ごま油、白ごま 干しうどん	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	コーン缶、きゅうり キャベツ、焼きのり りょくとうもやし ほうれん草 にんじん、しそ たまねぎ、えのきたけ	ビスケット 麦茶 牛乳 【埼玉県郷土料理】 すったて 麦茶、牛乳		
10	木	ごはん 鮭のムニエル ひじきの煮付け みそ汁（茄子、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、バター オリーブ油、グラニュー糖 しらたき、ホットケーキミックス粉	みそ さけ 牛乳	ほしひじき ぶなしめじ にんじん なす コブ	ヨーグルト 麦茶 ココアドーナツ 麦茶 牛乳		
12	土	冷やし中華 ブロッコリーとコーン炒め 果物（パイン缶） 麦茶	白ごま 中華めん 上白糖 オリーブ油 ごま油 ロールパン	ベーコン ささみ 牛乳	コーン缶 ブロッコリー パイン缶 トマト カットわかめ きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
14	月	麻婆茄子丼 キャベツのごま酢和え みそ汁（大根、いんげん） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油	豚ひき肉 みそ 牛乳	いんげん、しょうが 乾しいたけ、なす キャベツ、黄桃缶 にんにく、すいか にら、みかん缶 だいこん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 フルーツポンチ（すいか入り） 麦茶 牛乳		
25	金	ごはん 豚の香り焼き マカロニサラダ みそ汁（チンゲン菜、麩） 麦茶	精白米 うるち米 小町麩 マカロニ マヨネーズ ごま油	豚肉 みそ ツナ缶 牛乳	コーン缶 チンゲンサイ ねぎ、乾しいたけ にんにく にんじん、干しひじき しょうが、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 ツナとひじきの炊き込みご飯 麦茶 牛乳		
29	火	ごはん 鱈の煮つけ 3種の甘酢あえ（冬瓜） みそ汁（小松菜、椎茸） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 調合油 バター さつまいも 餃子の皮	みそ さわら 牛乳	しいたけ にんじん とうがん しょうが きゅうり こまつな	せんべい 麦茶 牛乳 ひまわりパイ 麦茶 牛乳		
30	水	【明日は野菜の日】 ごはん ベジタブルオムレツ もやしとチンゲン菜のナムル みそ汁（里芋、油揚げ） 麦茶	さといも 調合油 精白米 うるち米 白ごま ホトトギス、ホットケーキミックス粉 ごま油、バター	鶏卵 普通牛乳 シュレッドチーズ ベーコン みそ 油揚げ	ブロッコリー トマト チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 人参マフィン 麦茶 牛乳		
31	木	【お誕生日会】 ごはん ハンバーグ トマトとブロッコリーのフレンチサラダ みそ汁（なめこ、長ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ホトトギス 上白糖 パン粉 オリーブ油、カットロケキ	豚ひき肉 みそ 牛乳 ホイップクリーム	ブロッコリー トマト ねぎ なめこ たまねぎ みかん缶	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日おやつ】 お誕生日ケーキ 牛乳、麦茶		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	481kcal	572kcal
たんぱく質	18.0g	21.6g
脂質	15.5g	17.1g