

2024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	
			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		午後	
1	木	ごはん かれいの煮物 ビーフンとパプリカのソテー みそ汁（かぶ、しめじ） 麦茶	精白米 うち米 上白糖 ビーフン ごま油 片栗粉 もち米	かぶレイ ベーコン みそ 豚ひき肉 牛乳	赤アヲ ネーコン缶 ぶなしめじ しょうが かぶ、にんじん 乾きくらげ、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 真珠蒸し 麦茶 牛乳		
2	金	ごはん ポークみそ焼き ゴーヤ入りツナサラダ ひじきスープ 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖、バター ルエグ マネー カレー油、小麦粉 食パン、グラニュー糖	豚肉 ツレク みそ 牛乳	いんげん 乾燥ひじき しょうが にんじん にがり たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 メロンパン風トースト 麦茶 牛乳		
3	土	冷やし中華 じゃがベーコン 果物缶詰 麦茶	調合油 白ごま 中華めん 上白糖 じゃがいも ごま油、パン	鶏ささみ ベーコン 牛乳	黄桃缶 トト かかわかめ きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
5	月	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーとわかめの中華サラダ 果物（すいか） 麦茶	片栗粉 バター ロールパン じゃがいも ごま油、白ごま 精白米 うち米	鶏肉 牛乳	ブロッコリー かかわかめ にんじん たまねぎ すいか 焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 ごま塩おにぎり 麦茶 牛乳		
6	火	ごはん 鮭の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁（ほうれん草、大根） 麦茶	調合油 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 今川焼	鶏ひき肉 みそ さけ 牛乳	にんじん なめこ とうがん ほうれんそう	せんべい 麦茶 牛乳 今川焼き 麦茶 牛乳		
7	水	ごはん スタミナ焼肉 南瓜とチーズのサラダ みそ汁（チンゲン菜、麩） 麦茶	精白米 うち米 白ごま 麩 上白糖 ごま油 食パン	豚肉 ヨーグルト ブロッコリー みそ キップクリーム あずき、牛乳	ポテト にんじん にら たまねぎ きゅうり かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 あんホイップサンド 麦茶 牛乳		
8	木	ゆかりごはん 揚身魚のしょうゆあん 豚汁 果物（バナナ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 中華めん 片栗粉 上白糖 ごま油	豚肉 絆 みそ 牛乳	赤アヲ グリピース バター、りよくとうもやし ふりかけ ゆかり にんじん、ごぼう だいこん、たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 もやしラーメン 麦茶 牛乳		
9	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁（キャベツ、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 マカロニ、餃子の皮 マネー バター、さつまいも	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	マレード ネーコン缶 キャベツ にんじん きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 ひまわりパイ 麦茶 牛乳		
10	土	なすのスパゲティミートソース 野菜のスープ（ほうれん草、コーン、人参） 果物缶詰 麦茶	片栗粉 上白糖 スパゲティ カレー油 パン	豚ひき肉 牛乳	みかん缶 ネーコン缶 ほうれんそう にんじん なす たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
13	火	ごはん 鮭の煮つけ パプリカと切干大根のごま酢和え みそ汁（茄子、小松菜） 麦茶	精白米 うち米 白ごま 上白糖 バター おろしニンニク粉 いちごジャム	みそ さわら 牛乳	黄アヲ 赤アヲ 切干大根 なす しょうが ごまつな	せんべい 麦茶 牛乳 ジャムマフィン（いちご） 麦茶 牛乳		
14	水	ごはん 肉団子のコーン蒸し ピーマンともやしのカレーサラダ みそ汁（大根、わかめ） 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 上白糖 カレー油 ごま油 白ごま、そうめん	豚ひき肉 ローラム みそ ツレク 牛乳	青ピーマン 乾しいたけ ネーコン缶 かかわかめ、きゅうり りよくとうもやし だいこん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 冷汁そうめん 麦茶 牛乳		
15	木	ごはん 太刀魚のオーロラ焼き 小松菜の納豆和え みそ汁（じゃが芋、玉ねぎ） 麦茶	調合油、グラニュー糖 精白米 うち米 片栗粉、じゃがいも 上白糖、バター マネー おろしニンニク粉	たらちうお 納豆 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ ごまつな コブ	ヨーグルト 麦茶 ココアドーナツ 麦茶 牛乳		
17	土	冷やしきつねうどん れんごんのカレーきんぴら 果物缶詰 麦茶	干しうどん 上白糖 クロワッサン ごま油	油揚げ 牛乳	パン缶 れんごん ねぎ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 クロワッサン 麦茶 牛乳		
26	月	中華丼 きゅうりと塩昆布の和え物 春雨スープ 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うち米 白ごま 片栗粉 ごま油、上白糖 せんべい、カルピス	豚肉 牛乳	塩昆布 乾しいたけ ポテト、みかん缶 かかわかめ、寒天 にんじん、えのきたけ たまねぎ、きゅうり	麦茶 クラッカー 牛乳 カルピスゼリー せんべい 麦茶、牛乳		
31	水	【お誕生日会】 タコライス ブロッコリーのごま風味和え みそ汁（オクラ、えのき） 果物（なし） 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 ごま油 アリン	豚ひき肉 ブロッコリー みそ キップクリーム 牛乳	ブロッコリー トト キャベツ おろし、みかん缶 えのきたけ たまねぎ、なし	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※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	510 kcal	600 kcal
たんぱく質	19.2 g	22.8 g
脂質	18.2 g	20.2 g