



8月の献立表

2023年08月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	大根 スティック	ご飯 沢煮椀 あじの香り焼き ひじきの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、あじ、豆乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、チーズ、油揚げ	すいか、にんじん、しらたき、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、いんげん、しいたけ、ひじき、にんにく	牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック
02 水	粉ふき芋	ご飯 スープ(たまねぎ・えのき) 鶏ささみのケチャップソース 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、マヨドレ、はるさめ、小麦粉、きび砂糖、ごま油	鶏ささみ、ツナ油漬缶、バター	メロン、きゅうり、大豆もやし、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ	お茶 コーンライス ゆでブロッコリー
03 木	人参 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ、人参) 魚の煮付け 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、あかうお、納豆、卵、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが	牛乳 フレンチトースト 胡瓜スティック
04 金	ゆで とうもろこし	みそラーメン さつま芋のレモン煮 フルーツ	生中華めん、胚芽米、さつまいも、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、鶏もも肉	すいか、もやし、えだまめ、キャベツ、ごぼう、にんじん、コーン缶、板こんにゃく、ねぎ、いんげん、レモン果汁、干しいたけ	お茶 五目ご飯 ゆで枝豆
05 土	チーズ	メキシカンライス 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、なたね油	ウインナー、木綿豆腐、たらこ、いわし(煮干し)、調製豆乳、バター	なつみかん、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、しめじ、ねぎ、焼きのり	お茶 たらこうどん 煮干し
07 月	煮干し	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) さわらのみそ照り焼き がんもと人参の煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、きび砂糖、焼ふ、オリーブ油	さわら、ハム(卵なし・乳含む)、がんもどき、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、こまつな、トマト、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、レタス、さやえんどう、しょうが	お茶 チャーハン(ハム) トマトスープ
08 火	ごぼう スティック	夏野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、チーズ、きな粉、ハム(卵なし・乳含む)、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	すいか、たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、きゅうり、福神漬、なす、赤ピーマン、ピーマン、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 チーズ
09 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鶏の海苔焼き 小松菜とちくわの煮物 フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、さといも、はちみつ、片栗粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、焼きちくわ(乳・卵なし)、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、こまつな、にんじん、レモン果汁、ねぎ、とうもろこし、かんてん(粉)、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳 はちみつレモン寒天 コーンのコッペパン
10 木	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 鮭の塩焼き 肉じゃが フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、なたね油	べにさけ、豚ひき肉、油揚げ、豆みそ	なつみかん、しらたき、たまねぎ、かぶ、なめこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、わかめ(乾)、塩こんぶ	お茶 きつねうどん かぶの塩昆布あえ
12 土	チーズ	焼き鶏丼 みそ汁(さつま芋・チンゲン菜) フルーツ	胚芽米、さつまいも、なたね油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、ねぎ、だいこん、えだまめ、たまねぎ、チンゲンサイ、焼きのり	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり 大根スティック
14 月	煮干し	ご飯 みそ汁(麩・万能ねぎ) いわしの磯辺揚げ もやしのごま酢和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、オリーブ油、焼ふ、ごま、なたね油	牛乳、いわし、ツナ油漬缶、ちくわ、豆みそ	りんご、たまねぎ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり、あおのり	牛乳 ツナスパゲティ こんぶ
15 火	大根 スティック	ご飯 沢煮椀 あじの香り焼き ひじきの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、なたね油、	牛乳、あじ、豆乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、チーズ、油揚げ	すいか、にんじん、しらたき、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、いんげん、しいたけ、ひじき、にんにく	牛乳 チーズ蒸しパン 人参スティック
16 水	粉ふき芋	ご飯 スープ(たまねぎ・えのき) 鶏ささみのケチャップソース 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、マヨドレ、はるさめ、小麦粉、きび砂糖、ごま油	鶏ささみ、ツナ油漬缶、バター	メロン、きゅうり、大豆もやし、とうもろこし、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ	お茶 コーンライス ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(571kcal、たんぱく質23.8g、脂質16.6g)
材料は食材の都合により変更になることがあります。



献立表



2023年08月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	人参 スティック	ご飯 みそ汁(キャベツ、人参) 魚の煮付け 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、きび砂糖	牛乳、あかうお、納豆、 卵、米みそ(淡色辛みそ)	なつみかん、キャベツ、 ほうれんそう、きゅうり、 にんじん、もやし、 ねぎ、しょうが	牛乳 フレンチトースト 胡瓜スティック
18 金	ゆで とうもろこし	みそラーメン さつまいものレモン煮 フルーツ	生中華めん、胚芽米、 さつまいも、なたね油、 きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身付)、 豆みそ、鶏もも肉	すいか、もやし、えだまめ、 キャベツ、ごぼう、にんじん、 コーン缶、板こんにやく、 ねぎ、いんげん、レモン果汁、 干しいたけ	お茶 五目ご飯 ゆで枝豆
19 土	チーズ	メキシカンライス 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、 なたね油	ウインナー、木綿豆腐、 たらこ、いわし(煮干し)、 調製豆乳、バター	なつみかん、たまねぎ、 コーン缶、グリーンピース(冷凍)、 しめじ、ねぎ、焼きのり	お茶 たらこうどん 煮干し
21 月	煮干し	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) さわらのみそ照り焼き がんもどきと人参の煮物 フルーツ	胚芽米、ごま油、きび砂糖、 焼ふ、オリーブ油	さわら、ハム(卵なし・ 乳含む)、がんもどき、 米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、こまつな、 トマト、たまねぎ、 ピーマン、ねぎ、レタス、 さやえんどう、しょうが	お茶 チャーハン(ハム) トマトスープ
22 火	ごぼう スティック	夏野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニ、小麦粉、 なたね油、きび砂糖、 はちみつ	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、 豆乳、チーズ、きな粉、 ハム(卵なし・乳含む)、 大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	すいか、たまねぎ、にんじん、 日本かぼちゃ、きゅうり、 福神漬、なす、赤ピーマン、 ピーマン、えだまめ(冷凍)、 にんにく、しょうが	牛乳 マカロニきな粉 チーズ
23 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 豆腐みそ汁(さといも・ねぎ) 鶏の海苔焼き 小松菜とちくわの煮物 フルーツ	胚芽米、コッペパン (乳・卵なし)、さといも、 はちみつ、片栗粉、 きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 焼きちくわ(乳・卵なし)、 米みそ(淡色辛みそ)	すいか、こまつな、にんじん、 レモン果汁、ねぎ、 とうもろこし、かんてん(粉)、 焼きのり、にんにく、 しょうが	牛乳 はちみつレモン寒天 コーンのコッペパン
24 木	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 鮭の塩焼き 肉じゃが フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 じゃがいも、きび砂糖、 なたね油	べにさげ、豚ひき肉、 油揚げ、豆みそ	なつみかん、しらたき、 たまねぎ、かぶ、なめこ(ゆで)、 ねぎ、にんじん、かぶ・ 葉、いんげん、わかめ(乾)、 塩こんぶ	お茶 きつねうどん かぶの塩昆布あえ
25 金	かぼちゃ の煮物	ロールパン 豆乳スープ ハンバーグ コールスローサラダ フルーツ	ロールパン、胚芽米、 パン粉、マヨドレ(卵・ 乳なし)、なたね油、 きび砂糖	豚ひき肉、豆乳、 挽きわり納豆、牛乳、 豆みそ	りんご、キャベツ、 チンゲンサイ、たまねぎ、 クリームコーン缶、 ねぎ、えのきたけ、 ほうれんそう、にんじん、 オクラ、コーン缶	お茶 カラフル納豆井 みそ汁 (ほうれん草・人参)
26 土	チーズ	焼き鶏丼 みそ汁(さつまいも・ チンゲン菜) フルーツ	胚芽米、さつまいも、 なたね油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、 しらす干し、米みそ(淡色 辛みそ)	メロン、ねぎ、だいこん、 えだまめ、たまねぎ、 チンゲンサイ、焼きのり	お茶 枝豆とじゃこのおにぎり 大根スティック
28 月	煮干し	ご飯 みそ汁(麩・万能ねぎ) いわしの磯辺揚げ もやしのごま酢和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、 オリーブ油、焼ふ、 ごま、なたね油	牛乳、いわし、ツナ油 漬缶、ちくわ、豆みそ	りんご、たまねぎ、もやし、 きゅうり、ほうれんそう、 にんじん、万能ねぎ、 こんぶ(だし用)、 焼きのり、あおのり	牛乳 ツナスパゲティ こんぶ
29 火	大根 スティック	ご飯 和風きのこスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトとブロッコリーの サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、きび砂糖、 メープルシロップ、 なたね油	鶏もも肉、牛乳、 豆乳、バター	すいか、かぼちゃ、 ごぼう、ブロッコリー、 にんじん、マーマレード・ 低糖度、しめじ、 ほうれんそう、えのきたけ、 コーン缶	牛乳 スコーン・パン アップル ごぼうスティック
30 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ 油揚げ) かじきとしめじのソテー 切干大根とベーコンの 煮付け フルーツ	胚芽米、なたね油、 小麦粉、ごま、 はちみつ	かじき、鶏もも肉、 油揚げ、豆みそ、 ベーコン(卵なし乳含む)、 バター	メロン、日本かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、切り干しだいこん、 さやえんどう、 グリーンピース、 パセリ	お茶 ケチャップライス にんじんのマリネ
31 木	ゆで さつまいも	マーボーなす丼 豚肉ときゅうりのスープ ほうれん草のナムル フルーツ	胚芽米、食パン(卵・ 乳なし)、なたね油、 きび砂糖、片栗粉、 グラニュー糖、 ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、 豚肉(ばら・脂身付)、 バター	なす、すいか、 ほうれんそう、もやし、 とうもろこし、 きゅうり、ねぎ、 にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、 にんにく、しょうが	牛乳 シナモントースト ゆでとうもろこし

今月の果物は、すいか、メロン、あまなつ、梨などになります。

