

# 8月 予定献立表

平成30年8月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(水)	おかし 牛乳	中華丼 肉じゃが わかめスープ 果物	マーブルケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、もやし、豚肉、椎茸、青梗菜、かまぼこ、ごま油、醤油、塩、三温糖、片栗粉 じゃが芋、白滝、豚肉、いんげん、ねぎ、わかめ、コーン、えのき、葉ねぎ、だしかつお、小麦粉、BP、ココア、豆乳	幼 607 乳 566	20.3 19.4
2(木)	果物 牛乳	バターロール テキンのトマトチーズ焼き グリーンサラダ 夏野菜のスープ 果物	冷やしうどん 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、カットトマト、にんにく、粉チーズ、パセリ、オリーブオイル、塩、キャベツ、黄パプリカ、小松菜、油揚げ きゅうり、ブロッコリー、油、三温糖、なす、ズッキーニ、コーン、かぼちゃ、ねぎ、人参、葉ねぎ、だし昆布、醤油	幼 518 乳 485	24.3 22.5
3(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の梅しほ焼き 果物 ブロッコリーのしらす和え 冬瓜の味噌汁	きな粉クリーム サンド 牛乳	鮭、梅干し、大葉、ゆかり、醤油、みりん、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油 冬瓜、玉ねぎ、油揚げ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、マーガリン、砂糖、きな粉	幼 575 乳 540	25.9 23.8
4(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のうま煮 しめじのスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、塩、醤油、こしょう、鶏もも、いんげん、たけのこ だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、油、しめじ、ねぎ、小松菜	幼 563 乳 531	24.2 22.5
6(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス キャベツのサラダ コーンスープ 果物	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、トマトジュース、豚肉、にんにく、油、小麦粉、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、醤油 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、醤油、酢、オリーブオイル、ねぎ、えのき、コーン、わかめ、鶏ねぎ、だし昆布、もやし	幼 587 乳 550	22.8 21.3
7(火)	果物 牛乳	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのサラダ 果物	シュガートースト 牛乳	人参、もやし、わかめ、キャベツ、鶏ささみ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、 かぼちゃ、鶏ひき、だしかつお、三温糖、油、いんげん、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、バター	幼 629 乳 588	23.4 21.8
8(水)	おかし 牛乳	わかめご飯 鶏の南蛮漬け 切干大根の煮物 田舎風味噌汁	とうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉、玉ねぎ、人参、赤・黄パプリカ、油、塩、片栗粉、醤油、酢、三温糖、とうもろこし、切干大根、えのき 白滝、さつま揚げ、いんげん、油揚げ、ねぎ、じゃが芋、豚肉、しめじ、葉ねぎ、煮干しだし、だし昆布、味噌	幼 592 乳 552	27.6 25.2
9(木)	果物 牛乳	パンクキンパン 白身魚のフライ ガーリックサラダ ポトフ 果物	ひじきおにぎり 牛乳	カレー、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、パン粉、ブロッコリー、きゅうり、コーン、にんにく、オリーブオイル キャベツ、玉ねぎ、人参、大根、しめじ、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖	幼 543 乳 507	25.1 23.1
10(金)	おかし 牛乳	ご飯 博揚げ入り麻婆春雨 中華サラダ 大根の味噌汁 果物	パイナップル ケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、豚ひき、春巻、厚揚げ、にんにく、生姜、ごま油、こしょう、醤油、三温糖、片栗粉、マーガリン わかめ、トマト、もやし、キャベツ、きゅうり、ごま、酢、ねぎ、大根、えのき、葉ねぎ、だしかつお、味噌、小麦粉、パン粉、BP、豆乳	幼 598 乳 556	18.5 17.9
11(土)	山の日					
13(月)	おかし 牛乳	梅ご飯 鯉のかば焼き風 大根サラダ なすの味噌汁 果物	ジャムサンド 牛乳	梅、たくあん、じゃこ、ごま、大葉、塩、鰹、片栗粉、油、醤油、三温糖、イチゴジャム、マーガリン きゅうり、大根、黄パプリカ、酢、なす、人参、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、ごま油、だし煮干し、味噌	幼 582 乳 546	24.2 22.5
14(火)	果物 牛乳	チーズパン 鶏のレモンマリネ かぼちゃサラダ ミネストローネ 果物	中華おこわ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、レモン、パセリ、オリーブオイル、塩、胡椒、レモン汁、みりん、醤油、ケチャップ かぼちゃ、人参、きゅうり、コーン、大豆マヨネーズ、トマト、キャベツ、豚肉、小松菜、にんにく、だしかつお	幼 600 乳 564	26.0 23.9
15(水)	おかし 牛乳	夏野菜カレー コールスローサラダ 冬瓜のスープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、人参、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、トマト、鶏もも、にんにく、しょうが、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、カレー粉 キャベツ、きゅうり、みかん、オリーブオイル、酢、三温糖、豆乳ヨーグルト、冬瓜、ねぎ、豚肉、だしかつお、醤油、黒糖、BP、豆乳	幼 622 乳 575	21.0 19.9
16(木)	果物 牛乳	ミートソースパグティ 切干大根サラダ ポテトスープ 果物	昆布おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース 切干大根、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、しめじ、じゃが芋、だしかつお、昆布	幼 607 乳 557	20.7 19.8
17(金)	おかし 牛乳	ご飯 から揚げ キャベツの浅漬け いんげんの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、醤油、塩、酒、片栗粉、油、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ いんげん、ねぎ、えのき、大根、だしかつお、だし昆布、味噌、玉ねぎ、もやし、豚ひき	幼 570 乳 538	26.0 23.8
18(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 野菜の胡麻和え 青梗菜のスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、人参、ほうれん草、もやし、しょうが、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 きゅうり、黄パプリカ、いんげん、すりごま、ねぎ、舞茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布	幼 615 乳 558	24.1 22.1
20(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのナムル ワンタンスープ 果物	かぼちゃドーナツ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、木綿、豚ひき、にんにく、生姜、ごま油、味噌、醤油、三温糖、塩、片栗粉、豆乳 きゅうり、もやし、ねぎ、えのき、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、小麦粉、かぼちゃ、BP	幼 575 乳 538	21.6 20.4
21(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 大根の昆布和え ほうれん草のスープ 果物	カレーピラフ 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、塩、こしょう、醤油、ごま油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ねぎ、えのき、鶏肉、ほうれん草、だしかつお、ピーマン、豚ひき、カレー粉	幼 530 乳 494	21.3 20.1
22(水)	おかし 牛乳	ツナご飯 鮭の香味焼き 酢の物 油揚げの味噌汁 果物	ジャムトースト 牛乳	ツナ、人参、塩昆布、鮭、ねぎ、生姜、砂糖、醤油、みりん、大根、油揚げ、えのき、葉ねぎ、煮干しだし、味噌 きゅうり、わかめ、キャベツ、黄パプリカ、オクラ、しらす、三温糖、酢、ブルーベリージャム	幼 518 乳 492	26.7 24.5
23(木)	果物 牛乳	食パン コロッケ ひじきのサラダ トマトと大根のスープ 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚ひき、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油、醤油、三温糖、酢 ひじき、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、オリーブオイル、ねぎ、トマト、大根、小松菜、豚肉、だしかつお、ゆかり	幼 585 乳 555	20.6 19.5
24(金)	おかし 牛乳	ご飯 味噌漬けポーク ささ身のサラダ 豆腐のすまし汁 果物	そうめん 牛乳	豚ロース、生姜、味噌、砂糖、みりん、人参、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、ささ身、すりごま、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、わかめ、鶏ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ねぎ、鶏ひき、小松菜	幼 553 乳 523	24.8 23.0
25(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 おかか和え お麩のスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、もやし、人参、ほうれん草、葉ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、ごま油、醤油、塩 きゅうり、大根、黄パプリカ、かつお節、お麩、玉ねぎ、小松菜、えのき、わかめ、だしかつお、だし昆布	幼 584 乳 548	24.4 22.8
27(月)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ 野菜の胡麻味噌和え 豚汁 果物	マカロニ洋風煮 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、酒、油、ねぎ、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、豚肉、木綿、煮干しだし、だし昆布 じゃが芋、人参、なす、ブロッコリー、黄パプリカ、すりごま、いりごま、味噌、玉ねぎ、豚ひき、ピーマン	幼 525 乳 501	24.3 22.8
28(火)	果物 牛乳	冷やしうどん 冬瓜と鶏団子の煮物 ツナサラダ 果物	バナナケーキ 牛乳	葉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、豚肉、しょうが、醤油、塩、みりん、昆布、かつおだし、油 冬瓜、鶏ひき、生姜、パン粉、豆乳、だし昆布、片栗粉、ツナ、ブロッコリー、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル	幼 543 乳 505	21.9 20.5
29(水)	おかし 牛乳	とうもろこしご飯 揚げ鶏野菜ソース じゃこサラダ かぼちゃスープ 果物	ゼリーポンチ 牛乳	とうもろこし、ごま、塩、鶏肉、にんにく、小麦粉、トマト、玉ねぎ、ズッキーニ、油、こしょう、ケチャップ、砂糖、バナナ、すいか、寒天 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、醤油、酢、ねぎ、えのき、かぼちゃ、小松菜、だし昆布、ぶどう・オレンジジュース、桃缶	幼 531 乳 503	20.9 19.8
30(木)	果物 牛乳	胚芽ロール ハンバーグ トマトのサラダ キャベツのスープ 果物	ツナおにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、塩、こしょう、パン粉、ゼラチン、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、ツナ トマト、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、キャベツ、ねぎ、えのき、鶏肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 617 乳 579	28.4 25.3
31(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜のお浸し 厚揚げの味噌汁 果物	揚げパン 牛乳	鮭、生姜、味噌、三温糖、みりん、酒、小松菜、きゅうり、もやし、油揚げ、えのき、しらす、醤油、塩 玉ねぎ、人参、厚揚げ、葉ねぎ、キャベツ、だしかつお、昆布、味噌、きな粉、油	幼 520 乳 495	25.8 23.7

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	575	28.7	平均値	幼児	573	23.6
	乳児	479	23.9		乳児	538	22.0