

8月 予定献立表

令和3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)	たんぱく 質(g)
2(月)	おかし	わかめご飯 ねぎ塩チキン オレンジ	どうもろこし	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、玉ねぎ、舞茸、大根、豆腐、わかめ、小松菜	幼 532	23.0
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁	牛乳	じゃが芋、人参、黄パプリカ、なす、すりごま、ごま、味噌、三温糖、どうもろこし、だしかつお、だし昆布、醤油	乳 503	21.6
3(火)	果物	冷やしうどん 鶏と冬瓜の煮物	ゆかりおにぎり	人参、きゅうり、もやし、わかめ、油揚げ、ささ身、生姜、ごま、すりごま、だしかつお、だし昆布	幼 579	25.3
	牛乳	かぼちゃサラダ メロン	牛乳	鶏もも、冬瓜、玉ねぎ、小松菜、三温糖、かぼちゃ、コーン、マヨネーズ、ゆかり、酒、醤油、みりん、塩	乳 534	23.3
4(水)	おかし	夏野菜カレー ブロッコリーのしらす和え	パインケーキ	豚肉、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、トマト、かぼちゃ、にんにく、しょうが、塩、ケチャップ、ソース、カレー粉、小麦粉、BP、砂糖、豆乳	幼 621	24.3
	牛乳	いんげんのスープ すいか	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、大根、もやし、コーン、えのき、いんげん、だしかつお・昆布、醤油、パイン缶	乳 574	22.5
5(木)	果物	照り焼きチキンバーガー オニオンリング	フルーツポンチ	丸パン、鶏もも、醤油、砂糖、みりん、キャベツ、コーン、人参、大豆マヨネーズ、玉ねぎ、小麦粉、塩、油、パン粉、すいか、メロン、バナナ、レモン汁	幼 563	25.2
	牛乳	グリーンサラダ ミネストローネ ぶどう	牛乳	黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、いんげん、酢、ねぎ、カットトマト、豚肉、しめじ、にんにく、小松菜、だしかつお・昆布、ケチャップ、みかん缶	乳 537	23.2
6(金)	おかし	ご飯 鮭の南蛮漬け パナナ	マカロニ洋風煮	鮭、玉ねぎ、人参、赤パプリカ、ピーマン、油、塩、酒、片栗粉、醤油、酢、三温糖、豚ひき、だしかつお・昆布	幼 522	25.8
	牛乳	野菜の海苔和え 油揚げの味噌汁	牛乳	もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみり、ごま油、ねぎ、油揚げ、大根、椎茸、葉ねぎ、豚肉、味噌	乳 498	23.7
7(土)	おかし	中華丼 豚バラ大根	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、片栗粉	幼 560	22.2
	牛乳	小松菜の味噌汁 パナナ	牛乳	大根、醤油、三温糖、酒、小松菜、舞茸、ねぎ、もやし、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 529	20.9
9(月)		振替休日				
10(火)	果物	あんかけ焼きそば ささ身のサラダ	しらすおにぎり	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、しらす	幼 596	25.2
	牛乳	ワンタンスープ オレンジ	牛乳	鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、三温糖、酢、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、小松菜、干し椎茸、だしかつお・昆布	乳 561	23.2
11(水)	おかし	ご飯 アジの蒲焼き 春雨サラダ	きな粉クリームサンド	鱈、片栗粉、醤油、三温糖、油、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、きな粉、マーガリン	幼 621	26.4
	牛乳	田舎風味味噌汁 すいか	牛乳	鶏ささみ、春雨、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、豚肉、じゃが芋、大根、舞茸、玉ねぎ	乳 574	24.2
12(木)	果物	さつま芋パン ラタトゥイウ風 パナナ	カレーうどん	玉ねぎ、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、かぼちゃ、カットマト、鶏もも、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、ねぎ、豚肉、小松菜	幼 579	27.1
	牛乳	フレンチサラダ ポトフ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、三温糖、酢、オリーブオイル、鶏肉、しめじ、じゃが芋、ほうれん草、だしかつお・昆布、醤油	乳 475	22.9
13(金)	おかし	ご飯 豚の煮物 切干大根のサラダ	黒糖蒸しパン	豚肩ロース、大根、人参、キャベツ、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、小麦粉、BP、豆乳、黒糖	幼 595	23.7
	牛乳	冬瓜の味噌汁 メロン	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、ねぎ、えのき、冬瓜、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 554	22.1
14(土)	おかし	チャーハン 鶏の中華煮	おかし	豚ひき、ねぎ、コーン、葉ねぎ、醤油、塩、ごま油、わかめ、玉ねぎ、えのき、小松菜	幼 584	25.2
	牛乳	わかめのスープ パナナ	牛乳	鶏もも、人参、大根、椎茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布、三温糖	乳 548	23.3
16(月)	おかし	ハヤシライス 大根サラダ	ココアババロア	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、上新粉、ココア	幼 604	22.4
	牛乳	ポテトスープ 梨	牛乳	大根、いんげん、黄パプリカ、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、じゃが芋、干し椎茸、豚ひき、小松菜、だしかつお、だし昆布、豆乳、アガー	乳 562	21.0
17(火)	果物	冷やし中華 ズッキーニと豚肉の煮物	おかかおにぎり	もやし、人参、わかめ、きゅうり、ささ身、かつおだし、昆布だし、醤油、塩、三温糖、ごま油、酢、みりん、かつお節	幼 609	26.3
	牛乳	ツナマヨサラダ メロン	牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、ごぼう、ズッキーニ、小松菜、生姜、酒、いんげん、きゅうり、大根、コーン、ツナ、マヨネーズ	乳 572	24.1
18(水)	おかし	炊き込みご飯 豆腐のうま煮	セサミトースト	ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、冬瓜、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、すりごま、マーガリン、ツナ、しめじ	幼 559	22.8
	牛乳	甘酢和え なすの味噌汁 ぶどう	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、三温糖、なす、玉ねぎ、もやし、舞茸、小松菜、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、塩昆布	乳 527	21.3
19(木)	果物	チーズパン タンドリーチキン パナナ	ピラフ	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、ピーマン、鶏肉	幼 530	24.6
	牛乳	しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 498	22.7
20(金)	おかし	ご飯 油淋鶏 すいか	そうめん	鶏もも、にんにく、生姜、ねぎ、油、片栗粉、醤油、三温糖、酢、ごま油、鶏肉、ねぎ、オクラ	幼 544	25.4
	牛乳	ひじきのサラダ お麩のスープ	牛乳	ひじき、人参、もやし、きゅうり、コーン、玉ねぎ、キャベツ、椎茸、麩、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 513	23.4
21(土)	おかし	焼肉丼 野菜の胡麻酢和え	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼 617	25.9
	牛乳	えのきの味噌汁 パナナ	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、酢、えのき、ねぎ、キャベツ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 574	23.8
23(月)	おかし	ご飯 ナス入り麻婆豆腐 メロン	ジャムサンド	玉ねぎ、人参、なす、竹の子、にら、にんにく、生姜、豚ひき、木綿、ごま油、味噌、醤油、塩、三温糖、片栗粉、イチゴジャム	幼 603	24.3
	牛乳	梅おかか和え 冬瓜のすまし汁	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、梅干し、かつお節、冬瓜、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、マーガリン	乳 561	22.6
24(火)	果物	ミートソースパゲティ 枝豆サラダ	中華おこわ	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、竹の子、干し椎茸	幼 618	24.4
	牛乳	ほうれん草のスープ 梨	牛乳	枝豆、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、醤油、酢、ごま油、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、コーン、だしかつお、だし昆布、豚肉	乳 575	22.4
25(水)	おかし	ご飯 アジフライ	ジャージャー麺	鱈、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、大根、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、味噌	幼 580	27.2
	牛乳	小松菜のお浸し 豚汁 ぶどう	牛乳	小松菜、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、豚ひき、竹の子	乳 544	24.9
26(木)	果物	レーズンパン ハンバーグ パナナ	鮭おにぎり	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、醤油、鮭	幼 556	24.6
	牛乳	コールスローサラダ かぼちゃのスープ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、かぼちゃ、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 518	22.7
27(金)	おかし	ガーリックライス 彩り野菜の肉巻き	トライフルケーキ	豚ロース、人参、いんげん、なす、塩、玉ねぎ、にんにく、ねぎ、えのき、大根、オクラ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、生クリーム	幼 538	22.6
	牛乳	じゃこサラダ オクラの味噌汁 すいか	牛乳	じゃこ、キャベツ、黄パプリカ、ブロッコリー、ごま、醤油、三温糖、酢、油、小麦粉、BP、豆乳、マーガリン、桃・パイン缶、メロン、レモン汁	乳 508	21.1
28(土)	おかし	ピラフ 鶏のうま煮	おかし	玉ねぎ、ピーマン、コーン、鶏肉、油、塩、こしょう、もやし、ねぎ、舞茸、小松菜	幼 582	23.8
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	鶏もも、人参、大根、椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖	乳 546	22.2
30(月)	おかし	ゆかりご飯 カレイの煮つけ	焼きそば	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、玉ねぎ、キャベツ、舞茸、厚揚げ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 559	25.8
	牛乳	マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁 梨	牛乳	マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、豚肉、もやし	乳 526	23.7
31(火)	果物	冷やし担々麺 かぼちゃのいとこ煮	炊込み鶏ご飯	豚ひき、ねぎ、もやし、竹の子、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、豆乳、すりごま、ごま、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 640	26.2
	牛乳	トマトのサラダ ぶどう	牛乳	かぼちゃ、小豆、塩、トマト、人参、ブロッコリー、黄パプリカ、醤油、酢、三温糖、ごま油、鶏もも、しめじ	乳 598	23.9

※ 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 581 24.7

乳児 481 20.5

幼 580 24.8

乳 540 22.8