

8月 予定献立表

令和4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)
1(月)	おかし 牛乳	梅ご飯 豚の味噌焼き オレンジ 春雨サラダ 冬瓜のすまし汁	きな粉クリームサンド 牛乳	梅ねり、大葉、ごま、豚肉、生姜、味噌、三温糖、みりん、酒、春雨、人参、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささ身 醤油、酢、ごま油、冬瓜、玉ねぎ、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、きな粉、砂糖、マーガリン	幼 587 乳 528	24.8 22.2
2(火)	果物 牛乳	サラダうどん 厚揚げと鶏の煮物 おかか和え バナナ	そばろおにぎり 牛乳	ツナ、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、トマト、もやし、レモン汁、だしかつお、だし昆布、醤油 厚揚げ、鶏もも、大根、人参、キャベツ、黄パプリカ、かつお節、鶏ひき、三温糖、塩、油	幼 549 乳 495	26.7 23.6
3(水)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ ささ身のサラダ さつま芋の味噌汁 メロン	ジャージャー麺 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、鶏ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、酢 さつま芋、ねぎ、えのき、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、豚ひき、玉ねぎ、竹の子、ごま油	幼 523 乳 462	25.6 22.5
4(木)	果物 牛乳	胚芽ロール タンドリーチキン プラム フレンチサラダ オクラのスープ	炊き込みご飯 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、カレー粉、三温糖、醤油、塩、ケチャップ、キャベツ、人参、きゅうり 黄パプリカ、酢、オリーブオイル、ねぎ、椎茸、オクラ、大根、だしかつお、だし昆布、豚肉、生姜、しめじ	幼 539 乳 494	24.5 21.7
5(金)	おかし 牛乳	夏野菜カレー ツナサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	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、油、ツナ かぶ、もやし、きゅうり、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、しめじ、ほうれん草、コーン、だしかつお昆布、ココア、砂糖、BP	幼 593 乳 531	22.9 20.7
6(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 もやしのスープ バナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩 鶏もも、大根、だしかつお、砂糖、もやし、ねぎ、人参、舞茸、小松菜、醤油、片栗粉	幼 596 乳 530	24.9 22.0
8(月)	おかし 牛乳	ご飯 ねぎ塩チキン かぶとコーンのサラダ ナスの味噌汁 すいか	ずんだトースト 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、酢、三温糖 玉ねぎ、椎茸、なす、葉ねぎ、油揚げ、豚肉、だし昆布、だし煮干し、味噌、ごま油、枝豆、塩、マーガリン	幼 561 乳 499	24.7 21.9
9(火)	果物 牛乳	冷やし中華 ズッキーニと豚肉の煮物 じゃこサラダ バナナ	ケチャップライス 牛乳	もやし、人参、わかめ、きゅうり、鶏ささ身、かつおだし、昆布だし、醤油、塩、三温糖、ごま油、酢、みりん、豚肩ロース 玉ねぎ、ごぼう、ズッキーニ、小松菜、生姜、油、だしかつお、だし昆布、酒、じゃこ、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	幼 568 乳 503	26.9 23.5
10(水)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 豆腐のうま煮 メロン トマトのサラダ かぶの味噌汁	とうもろこし 幼児:せんべい 牛乳	ごま塩、ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、片栗粉、トマト、きゅうり、酢 ブロッコリー、黄パプリカ、三温糖、ごま油、玉ねぎ、かぶ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、とうもろこし	幼 560 乳 444	25.4 21.4
11(木)		山の日				
12(金)	おかし 牛乳	ご飯 アジフライ 野菜の海苔和え 田舎風味味噌汁 オレンジ	ジャムケーキ 牛乳	鱈、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみり、醤油、酢 ごま油、豚肉、じゃが芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だし昆布、だし煮干し、味噌、油、BP、砂糖、豆乳、いちごジャム、マーガリン	幼 565 乳 502	23.6 21.1
13(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚ばら大根 えのきのスープ バナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚ばら えのき、玉ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布、大根、三温糖、酒	幼 595 乳 535	19.6 18.3
15(月)	果物 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き ひじきのサラダ お麩の味噌汁 すいか	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、ひじき、人参、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、酢、油 玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、麩、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、豆乳、BP、黒糖	幼 525 乳 482	23.9 21.2
16(火)	おかし 牛乳	ミートソースパヴェティ 切干大根のサラダ かぼちゃのスープ オレンジ	昆布おにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、干し椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、ごま昆布	幼 595 乳 525	21.7 19.6
17(水)	おかし 牛乳	ご飯 豚と冬瓜の煮物 メロン ブロッコリーの胡麻和え ごぼうの味噌汁	シュガートースト 牛乳	豚肉、人参、冬瓜、玉ねぎ、生姜、小松菜、だしかつお、だし昆布、三温糖、醤油、酒、マーガリン、砂糖 ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、ごま、塩、ごま油、ごぼう、ねぎ、舞茸、ほうれん草、鶏肉、味噌	幼 523 乳 475	24.9 22.2
18(木)	果物 牛乳	さつま芋パン ラタトゥイユ風 バナナ コールスローサラダ いんげんのスープ	カレーピラフ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、黄パプリカ、かぼちゃ、にんにく、カットトマト、塩、こしょう、油、ケチャップ、豚ひき キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、三温糖、ねぎ、もやし、えのき、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 569 乳 453	25.8 21.1
19(金)	おかし 牛乳	とうもろこしご飯 鮭の梅し焼き 甘酢和え わかめの味噌汁 梨	焼きそば 牛乳	とうもろこし、ごま、鮭、梅ねり、大葉、ゆかり、醤油、みりん、大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、三温糖 玉ねぎ、しめじ、わかめ、ほうれん草、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、もやし、キャベツ、豚肉	幼 524 乳 472	27.2 23.7
20(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 野菜の浅漬け 小松菜の味噌汁 バナナ	おかし 牛乳	鶏もも、人参、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、海苔、だしかつお、だし昆布、醤油 キャベツ、きゅうり、かぶ、酢、えのき、ねぎ、もやし、小松菜、味噌、三温糖、塩	幼 581 乳 533	23.6 21.8
22(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル トマトと大根のスープ すいか	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、もやし、ピーマン、黄パプリカ ツナ、にんにく、すりごま、塩、醤油、ねぎ、トマト、大根、椎茸、ほうれん草、だしかつお昆布、ブルーベリージャム	幼 550 乳 498	23.7 21.4
23(火)	果物 牛乳	冷やし担々麺 かぼちゃのいとこ煮 昆布和え ぶどう	しらすおにぎり 牛乳	豚ひき、ねぎ、人参、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、味噌、醤油 かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、塩、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、しらす	幼 595 乳 521	24.8 21.8
24(水)	おかし 牛乳	ご飯 アジの蒲焼き風 バナナ ほうれん草の胡麻和え 大根の味噌汁	おからケーキ 牛乳	鱈、片栗粉、醤油、三温糖、油、ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、玉ねぎ キャベツ、大根、しめじ、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、おから、豆乳	幼 528 乳 479	22.2 20.0
25(木)	果物 牛乳	丸パン 鶏のパン粉焼き 梨 グリーンサラダ コーンスープ	中華おこわ 牛乳	鶏もも、にんにく、パセリ、パン粉、塩、胡椒、オリーブオイル、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、いんげん 酢、三温糖、ねぎ、人参、かぶ、椎茸、コーン、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、竹の子、干し椎茸	幼 555 乳 510	26.5 23.5
26(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス 大根のサラダ 冬瓜のスープ オレンジ	あんトースト 牛乳	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、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、きゅうり 大根、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油、冬瓜、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお昆布、こしあん、マーガリン	幼 562 乳 505	23.2 21.0
27(土)	おかし 牛乳	ピラフ キャベツの中煮 青梗菜のスープ バナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、塩、こしょう、鶏もも、キャベツ、椎茸 だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、ごま油、わかめ、ねぎ、えのき、青梗菜	幼 575 乳 519	23.9 21.7
29(月)	果物 牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ バナナ ガーリックサラダ ほうれん草の味噌汁	スープマカロニ 牛乳	カレイ、人参、なす、玉ねぎ、いんげん、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ブロッコリー、黄パプリカ きゅうり、にんにく、鶏ささ身、酢、三温糖、ねぎ、舞茸、もやし、ほうれん草、鶏肉、味噌、カットトマト、豚ばら、しめじ	幼 523 乳 446	25.6 21.9
30(火)	おかし 牛乳	くらご飯 甘酢ソースのから揚げ 枝豆のサラダ オクラの味噌汁 メロン	誕生日ケーキ 牛乳	鶏むね、にんにく、生姜、塩、酒、片栗粉、油、三温糖、醤油、ごま、枝豆、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、人参、酢 ごま油、ねぎ、えのき、大根、オクラ、だしかつお昆布、味噌、スポンジケーキ、すいか、砂糖、生クリーム、黄桃	幼 631 乳 553	24.4 21.7
31(水)	おかし 牛乳	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ ワンタンスープ ぶどう	ツナご飯 牛乳	豚肉、玉ねぎ、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、ツナ、塩昆布 かぼちゃ、ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお昆布、しめじ	幼 586 乳 520	22.6 20.2

※ 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	平均値	幼	564	24.4
	乳児	471	20.0		乳	500	21.6