

8月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
01	御飯 肉じゃが きゅうりの昆布あえ なめこの味噌汁	フルーツ	米、じゃがいも、しらたき、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、いんげん、塩こんぶ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 263 mg
03	御飯 ほっけの香り味噌焼き ひじきと大豆の煮物 もやしの味噌汁	フルーツ	じゃがいも、片栗粉、米粒麦、砂糖、油、ごま油、米	牛乳、ほっけ(開き干し)、ちくわ、たいず水煮缶詰、ビザ用チーズ、淡色みそ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すり	バナナ、もやし、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー 394 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 383 mg
04	御飯 酢豚 おくらのお浸し えのきの味噌汁	フルーツ	米、じゃがいも、あんぱん、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ビスケット	ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、凍り豆腐、かつお節	すいか、オクラ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン、生わかめ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 432 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 158 mg
05	スティックパン ポテトグラタン 押し麦のチョップサラダ わかたましスープ	フルーツ	じゃがいも、ハーベスト、こごかな煎餅、小麦粉、押麦、たまねぎドレッシング、パン粉、油、白せんべい	牛乳、ウインナー、卵、バター、ベーコン、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)、ねぎ、赤ピーマン、オクラ、生わかめ	しょうゆ、コンソメ、中華だし	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 254 mg
06	御飯 鶏の甘だれ唐揚げ フライドポテト 枝豆	けんちん汁 フルーツ	フライドポテト、米、さといも、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、油揚げ	とうもろこし、オレンジ、えだまめ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	お茶 セリー お茶 蒸しとうもろこし	エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.0 g カルシウム 69 mg
07	御飯 ソース焼きそば たこ焼き ブロッコリー	豚汁 原宿ドッグ	焼きそばめん、スティックパン、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、さらめ糖(中さら)、片栗粉、米	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、たこ(茹)、米みそ(甘みそ)、卵、凍り豆腐	キャベツ、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	ウスターソース、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 クラッカー 牛乳 チョコバナナ わたあめ	エネルギー 702 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.1 g カルシウム 280 mg
08	御飯 ミートカレー 蒸し鶏のサラダ トマト	フルーツ	米、じゃがいも、ポプコーン、米粒麦(切断麦)、オリーブ油、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、福神漬	カレー粉、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ポップコーン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 195 mg
11	御飯 鶏ささ身のカレースティック ほうれん草の白あえ たまねぎの味噌汁	フルーツ	米、ミニマドレーヌ、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ビスケット	鶏ささ身、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい お茶 チーズ おかし	エネルギー 417 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 157 mg
12	御飯 たちの胡麻照り焼き すき昆布の煮物 小松菜の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	たら、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、生揚げ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、ゼラチン	グレープフルーツ、パイナップル濃縮果汁、パン、缶詰、こまつな、たまねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、酒、みりん	牛乳 フルーツ お茶 パイナップルスムース	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 227 mg
13	御飯 チキンカレー 春雨サラダ 福神漬	フルーツ	米、じゃがいも、たべっこどうぶつ、はるさめ、米粒麦(切断麦)、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、福神漬	カレー粉、酢、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 243 mg
14	御飯 豚肉と豆腐の味噌いため いんげんの胡麻和え 大根の味噌汁	フルーツ	米、ホームバイ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、ビスケット	牛乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、淡色みそ、米みそ(甘みそ)、すりごま	キャベツ、すいか、いんげん(ゆで)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 427 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 223 mg
15	御飯 さばのみそ煮 キャベツとわかめの胡麻和え わかめの味噌汁	フルーツ	米、ギンビス、アスパラガス、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 176 mg
17	御飯 肉ごぼううどん キャベツとコーンの中華和え フルーツ	フルーツ	ゆでうどん、米、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油、サラダせんべい	牛乳、牛肉(もも)	バナナ、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、もやし、コーン缶詰、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 299 mg
18	御飯 さんまのかり焼き きゅうりの土佐あえ なすの味噌汁	フルーツ	米、ロールパン、小麦粉、砂糖、マーガリン、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	オレンジ、きゅうり、なす、もやし、にんじん、たまねぎ、うめ干し、しょうが	みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 メロンパン風 おかし	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.9 g カルシウム 310 mg
19	御飯 キッズピピンパ ブロッコリーのおかか和え ワンタンスープ	フルーツ	米、ワンタンの皮、ムーンライト、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、ハーベスト	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、かつお節	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、まいたけ、しょうが、に	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、焼肉のたれ甘口、酒、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 315 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
01	御飯 夏野菜カレー サラソバサラダ 福神漬	フルーツ	米、サラダ用スナゴデ、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、ごま油、油	豚肉(もも)、ハム	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、なす、きゅうり、オクラ、黄ピーマン、にんじん、福神漬、バナナ	カレー粉、しょうゆ、みりん、ケチャップ、ウスターソース	お茶 プリン お茶 焼きおにぎり	エネルギー 786 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 406 mg
21	枝豆とじゃこの御飯 豚肉の香り揚げ 金ササラダ えびと卵のケチャップあんかけ	コンソメスープ フルーツ	米、クレープの皮、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、焼そば(板ふ)	牛乳、豚肉(もも)、卵、ホイップクリーム、しらす干し、ゼラチン、すりごま	オレンジ果汁50%飲料、みかん缶、バナナ、ブロッコリー、にんじん、えだまめ(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつな、あおのり	しょうゆ、みりん、ケチャップ、酢、酒、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 クレープ	エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 29.8 g カルシウム 234 mg
22	御飯 ちくわの磯辺揚げ 土切り干し大根の煮物 しめじの味噌汁	フルーツ	米、たべっこどうぶつ、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、ちくわ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、さつま揚げ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、こまつな、あおのり	和風だし、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 244 mg
24	御飯 五色納豆 月和風オムレツ 白菜の味噌汁	フルーツ	米、ビスコ、米粒麦(切断麦)	牛乳、卵、納豆、生揚げ、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ、淡色みそ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、はくさい、万能ねぎ	酒、しょうゆ、食塩、めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 405 mg
25	御飯 冷やし中華 五色野菜煮 わかめスープ	フルーツ	生中華めん、米、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハム	バナナ、オレンジ、きゅうり、もも缶、アイス、パン、缶詰、だいこん、いんげん、ごぼう、ねぎ、にんじん、生わかめ	中華スープ、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、酒	牛乳 ジャムサンド お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 9.6 g カルシウム 168 mg
26	御飯 レバーの胡麻ソースからめ 三色おひたし 板麩の味噌汁	フルーツ	米、片栗粉、しつとりクッキー、油、米粒麦(切断麦)、焼そば(板ふ)、砂糖	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ごま、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、生わかめ、菊のり、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 241 mg
27	御飯 チリコンカン 木ゆで卵 大根サラダ	フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、たまねぎドレッシング、油	卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、ホイップクリーム、牛乳、バター、卵(黄)	すいか、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホルムトマト缶詰	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃのスクーン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 105 mg
28	御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 小松菜のおかか和え せんべい汁	フルーツ	米、ごま入り南部せんべい、白玉粉、マヨネーズ、しらたき、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、小麦粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏むね肉、かにまぼこ、黒ごま、粉チーズ、かつお節	オレンジ、こまつな、キャベツ、ごぼう、もやし、ねぎ、まいたけ、クリームコーン缶	しょうゆ、酒、みりん、食塩	りんごジュース ビスケット 牛乳 豆腐セサミドーナツ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 289 mg
29	御飯 ローストチキン 土ラトウイユ たまごスープ	フルーツ	米、ビスコ、米粒麦(切断麦)、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、卵、蒸し大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホルムトマト缶詰、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、にんにく、しょう	しょうゆ、酒、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 481 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 234 mg
31	御飯 たらフライ せん野菜 中華スープ	フルーツ	米、小麦粉、黒砂糖、油、パン粉、フレンドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)	たら、牛乳、豆乳、卵	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	中華スープ、食塩、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 668 kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 273 mg

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

21日(金)誕生会
手作り弁当日はありません。