



8月の献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

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 (木) 御飯 ミートカレー 蒸し鶏のサラダ 福神漬	フルーツ	米、じゃがいも、米 粒麦(切断麦)、片 栗粉、砂糖、ごま油 、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、鶏 ささ身、米みそ(甘 みそ)、すりごま	もも缶、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 、バナナ	カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 あんぱん	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 193 mg
02 (金) 御飯 ほっけの蒲焼 おくらのお浸し 卵の味噌汁	フルーツ	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、米粒 麦(切断麦)、焼ふ(板 ふ)	牛乳、ほっけ、卵、 米みそ(甘みそ)、 無塩バター、さけ、 いわし(煮干し)、か つお節	オレンジ、キャベツ 、バナナ、オクラ、 にんじん、ねぎ、レ モン果汁	しょうゆ、みりん、 めんつゆ・3倍濃 縮	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 234 mg
03 (土) 御飯 キャベツと豚肉のみそ炒め もやしの和え物 板麩の味噌汁	フルーツ	米、クッキー、油、 焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ス)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、 かつお節	もやし、キャベツ、 バナナ、きゅうり、赤 ピーマン、にんじん 、ねぎ、菊のり、に んにく、しょうが	酒、めんつゆ・3 倍濃縮、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 163 mg
05 (月) 御飯 さんまの醤油焼き すき昆布の煮物 なすのみそ汁	フルーツ	米、たべっこどうぶ つ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイ ン	牛乳、さんま、米み そ(甘みそ)、さつま 揚げ、すりごま、油 揚げ	バナナ、なす、たま ねぎ、ごぼう、刻み こんぶ、にんじん	しょうゆ、みりん、 酒、和風だしの素	お茶 ゼリー 牛乳 ビスケット	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 248 mg
06 (火) 御飯 じゃじゃ麺 大根と豚肉の煮物 中華スープ	フルーツ	生中華めん、砂糖、 ごま油、米	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、豚肉(も も)、米みそ(甘みそ)	オレンジ、だいこん 、バナナ、もも缶 ダイス、にんじん、 パイン缶チビット、 れんこん、ねぎ、も やし、えのきたけ、	しょうゆ、みりん、 酒、和風だしの素 、食塩	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 134 mg
07 (水) 御飯 納豆揚げ きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	フルーツ	米、てんぷら粉、油 、クッキー、白せん べい、米粒麦(切断 麦)、砂糖	牛乳、納豆、鶏ひき 肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、い わし(煮干し)、油揚 げ	きゅうり、グレープ フルーツ、たまねぎ 、しめじ、にんじん、 万能ねぎ、生わか め、バナナ	しょうゆ、酢	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 226 mg
08 (木) 御飯 クリームシチュー サラダ チキンナゲット	フルーツ	米、じゃがいも、油、 米粒麦(切断麦)、 マヨネーズ、三温糖 、片栗粉	チキンナゲット、鶏 も肉、米みそ(甘 みそ)、すりごま	西洋なし缶、キャベ ツ、ミニトマト、にん じん、たまねぎ、ブ ロッコリー、きゅうり 、りんご	しょうゆ、ケチャッ プ	りんごジュース ウエハース お茶 五平餅	エネルギー 643 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 77 mg
09 (金) 御飯 蛙の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 のっぺい汁	フルーツ	米、ロールパン、さ といも、板こんにゃく 、グラニュー糖、油 、米粒麦(切断麦) 、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏もも 肉、だいず水煮缶 詰、ちくわ、油揚げ	オレンジ、にんじん 、ごぼう、ねぎ、いん げん(ゆで)、ひじき 、しょうが、りんご	しょうゆ、みりん、 酒、食塩、和風だ しの素	牛乳 フルーツ 牛乳 あげぱん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 219 mg
10 (土) 御飯 松風焼き ツナとブロッコリーの和え物 かぶの味噌汁	フルーツ	米、パン粉、味しら べ、砂糖、かーさん ケツ	鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、生揚げ、ツナ油 漬缶、卵、ごま、い わし(煮干し)	ブロッコリー、バナ ナ、かぶ、ねぎ、に んじん、かぶ・葉	めんつゆ・3倍濃 縮	牛乳 せんべい お茶 ビスケット	エネルギー 292 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 9.7 g カルシウム 133 mg
13 (火) 御飯 豚肉のしょうが焼き 竹輪ときゅうりの和え物 なめこの味噌汁	フルーツ	米、ばかうち、ハー ベスト、砂糖、ハイ ハイ、カルゲツ	牛乳、豚肉(もも)、 絹ごし豆腐、卵、ち くわ、米みそ(甘み そ)、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、 キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、 ピーマン、なめこ、 ねぎ	しょうゆ、酢、み りん、酒、おろし しょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 361 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 193 mg
14 (水) 御飯 コロッケ レタスのサラダ 切干大根のみそ汁	フルーツ	じゃがいも、米、パ ン粉、小麦粉、油、 ビスケット、ごま入 り南部せんべい、ご まドレッシング	牛乳、豚ひき肉、卵 、米みそ(甘みそ)、 油揚げ	たまねぎ、レタス、 オレンジ、きゅうり 、キャベツ、にんじ ん、コーン(冷凍)、切 り干しだいこん、りん ご	ウスターソース、 和風だしの素、食 塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 せんべい	エネルギー 370 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 10.0 g カルシウム 139 mg
15 (木) 御飯 チリコンカン サラスパサラダ わかめスープ	フルーツ	米、じゃがいも、サ ラダ用スパゲティ ー、マヨネーズ、パ イの実、こごかな煎 餅、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大 豆(ゆで)、ハム	たまねぎ、グレー プフルーツ、にんじ ん、もやし、きゅうり 、トマトピューレ、 ねぎ、コーン(冷凍) 、生わかめ、りんご	ケチャップ、食塩 、中華だしの素、 カレー粉、おろし にんにく、みりん、 しょうゆ	牛乳 フルーツ 牛乳 ビスケット	エネルギー 398 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 106 mg
16 (金) 御飯 豆腐のチャンプルー いんげん胡麻あえ 野菜の味噌汁	フルーツ	米、味しらべ、ミニ バームロール、米粒 麦(切断麦)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(もも)、米 みそ(甘みそ)、油 揚げ、いわし(煮干 し)、すりごま	西洋なし缶、いんげ ん、もやし、にんじ ん、キャベツ、たま ねぎ、バナナ	しょうゆ、めんつゆ ・3倍濃縮、みりん 、酒、和風だしの 素	牛乳 クラッカー 牛乳 せんべい	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 9.3 g カルシウム 177 mg
17 (土) 御飯 鶏ささ身のカレースティック 三色おひたし ふのりの味噌汁	フルーツ	米、おにぎりせんべ い、たべっこどうぶ つ、油、小麦粉、ハ イハイ	牛乳、鶏ささ身、絹 ごし豆腐、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮 干し)、かつお節	キャベツ、オレンジ 、にんじん、ねぎ、 菊のり、ふのり(煮干 し)	めんつゆ・3倍濃 縮、カレー粉、コ ンソメ、食塩、こし ょう	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 336 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 177 mg
19 (月) 御飯 厚焼き卵 五目きんぴら 白菜の味噌汁	フルーツ	米、しらたき、サラ ダせんべい、しつとり クッキー、米粒麦(切 断麦)、油	牛乳、卵、豚肉(も も)、生揚げ、米み そ(甘みそ)、いわし(煮 干し)	バナナ、ごぼう、は くさい、にんじん、 いんげん(ゆで)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 239 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			
20	御飯 (ほっけの香り味噌焼き 火 ほうれん草のお浸し 五目みそ汁)	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、ハイハイ	ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、チーズ、米みそ(甘みそ)、すりごま、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、もやし、なす、にんじん、えのきたけ、ねぎ、りんご	めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	牛乳 ウエハース お茶 チーズ せんべい	エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.6 g カルシウム 191 mg	
21	御飯 (ソース焼きそば 水 蒸しシウマイ たまごスープ)	フルーツ	焼きそばめん、油、味しらべ、カントリーマアム、片栗粉、米、ハイハイ	牛乳、卵、豚ひき肉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、パセリ、バナナ	ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 クラッカー 牛乳 ビスケット	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 25.2 g カルシウム 200 mg	
22	御飯 (シーフードカレー 木 コールスローサラダ 福神漬)	フルーツ	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、砂糖	豚肉(肩)、焼き豚、ハム、たいず水煮缶詰、ツナ油漬缶、いか	キャベツ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、福神漬、バナナ	カレー粉、しょうゆ、食塩、和風だしの素	ゼリー お茶 かみかみライス	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 77 mg	
23	スティックパン (ジャムサンド 金 鶏のマヨネーズ和え スクランブルエッグ)	サラダ コンソメスープ	スティックパン、食パン、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごまドレッシング	鶏もも肉(皮付き)、卵	オレンジ果汁50%飲料、レタス、メロン、もも缶、ダイス、ミニトマト、パイン缶チビット、ブロッコリー、みかん缶、きゅうり	しょうゆ、みりん、酢、食塩、コンソメ	牛乳 せんべい お茶 フルーツポンチ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 32.5 g カルシウム 78 mg	
24	御飯 (豚肉と豆腐の中華炒め 土 きゅうりの昆布和え 麩のすまし汁)	フルーツ	米、アルフォート、皇太子、片栗粉、油、焼ふ(板ふ)、かーさんケツ	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)	バナナ、もやし、きゅうり、はくさい、えのきたけ、しいたけ、にら、たけのこ(ゆで)、塩こんぶ	しょうゆ、オイスターソース、みりん、食塩、和風だしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 364 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 160 mg	
26	御飯 (蛙の西京焼き 月 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁)	フルーツ	米、たべっこどうぶつ、ごま入り南部せんべい、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ	バナナ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、ごまつな、生わかめ	みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.0 g カルシウム 233 mg	
27	御飯 (揚げだし豆腐 火 ウィナーと野菜のソテー 鶏汁)	フルーツ	米、ブラウンシュガー、しらたき、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ウィナー、凍り豆腐	オレンジ、キャベツ、ごまつな、なす、はくさい、たまねぎ、ねぎ、まいたけ、しめじ、ピーマン、万能ねぎ、りんご	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素、こしょう	牛乳 フルーツ 牛乳 コンブレック	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.5 g カルシウム 273 mg	
28	御飯 (鶏肉のマーマレード焼き 水 小松菜ともやしの和え物 なすのみそ汁)	フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)	鶏もも肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節	グレープフルーツ、ごまつな、なす、もやし、たまねぎ、ねぎ、マーマレード、バナナ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 ウエハース お茶 芋もち	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 113 mg	
29	御飯 (さつまいもカレー 木 トマト 三色サラダ)	福神漬 フルーツ	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、きな粉	もも缶、にんじん、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、福神漬、バナナ	カレー粉、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 203 mg	
30	豚丼 (キャベツの胡麻ネーズ和え 金 大根のみそ汁 フルーツ)	フルーツ	米、ロールパン、しらたき、マヨネーズ、三温糖、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉、コンスターチ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、卵(黄)、すりごま、油揚げ、バター	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 ビスケット 牛乳 カスタードクリームパン	エネルギー 670 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.1 g カルシウム 247 mg	
31	御飯 (さんまのかば焼き 土 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のみそ汁)	フルーツ	米、油、ビスケット、片栗粉、砂糖	牛乳、さんま、米みそ(甘みそ)、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 22.2 g カルシウム 163 mg	

★☆☆☆☆

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

23日(金) 誕生会

※今月の手作り弁当日は、食中毒予防のためにありません。
※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。