



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                        | 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                        | 3時おやつ                         |                                                              |
| 01  | 中華丼<br>きゅうりの土佐あえ<br>わかめの味噌汁<br>フルーツ      | 七分つき米、油、押麦、グラニュー糖、ごま油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節   | バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、生わかめ、うめ干し、黒さく            | しょうゆ、酢、食塩                  | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>ドロップドーナツ    | エネルギー 771 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 31.8 g<br>カルシウム 392 mg |
| 02  | 御飯<br>炒り豆腐<br>小松菜のしらす和え<br>じゃがもの味噌汁      | 米、じゃがも、しらたき、砂糖、油             | 牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、しらす干し、白みそ、油揚げ               | バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、しいたけ                                  | しょうゆ、みりん                   | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>おかし          | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 14.8 g<br>カルシウム 387 mg |
| 04  | 御飯<br>ほつかけのしょうゆ焼き<br>すき昆布の煮物<br>田舎汁      | 米、小麦粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉          | 牛乳、ほつかけ、米みそ(甘みそ)、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、さつま揚げ      | バナナ、かりぼちや、ごぼう、刻みこんぶ、ねぎ、にんじん                                   | しょうゆ、酒、みりん、食塩              | 牛乳 フルーツ<br>牛乳<br>味噌もち         | エネルギー 632 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 347 mg |
| 05  | 御飯<br>ブルコギ<br>いんげんのツナあえ<br>豆腐の味噌汁        | 米、砂糖、ごま油                     | 牛乳、牛肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)    | バナナ、いんげん、赤ピーマン、にんじん、黄ピーマン、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、生わかめ                   | しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが     | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし         | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 18.3 g<br>カルシウム 341 mg |
| 06  | 御飯<br>五色納豆<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ<br>しめじの味噌汁  | 米、マヨネーズ、焼ふ(板ふ)               | 牛乳、納豆、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、チーズ、ごま、いわし(煮干し)    | すいか、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、しめじ、にんじん、万能ねぎ                     | しょうゆ                       | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>おかし         | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 19.7 g<br>カルシウム 412 mg |
| 07  | 御飯<br>夏野菜カレー<br>ねばねばサラダ<br>ミニトマト         | 米、和風ドレッシング、片栗粉、油             | 鶏むね肉                                       | とうもろこし、メロン、かりぼちや、ミニトマト、ホールトマト缶詰、きゅうり、たまねぎ、なす、オクラ、なめこ、黄ピーマン、ピー | カレールー                      | 牛乳 ビスケット<br>お茶<br>蒸しとうもろこし    | エネルギー 460 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 12.8 g<br>カルシウム 182 mg |
| 08  | 御飯<br>鮭フライ<br>せん野菜<br>たまねぎの味噌汁           | 米、油、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)  | ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)      | バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ                                  |                            | 牛乳 せんべい<br>お茶<br>ヨーグルト<br>おかし | エネルギー 531 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 273 mg |
| 09  | 御飯<br>焼豚<br>なすの味噌炒め<br>もやしの味噌汁           | 米、砂糖、油                       | 牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、ごま、油揚げ     | バナナ、なす、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきたけ                                 | しょうゆ、酒、みりん                 | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし         | エネルギー 617 kcal<br>たんぱく質 27.7 g<br>脂 質 27.3 g<br>カルシウム 293 mg |
| 12  | 御飯<br>チンジャオロース<br>もやしの中華風和え物<br>大根の味噌汁   | 米、食パン、砂糖、片栗粉、ごま油             | 牛乳、豚肉(肩)、卵、チーズ、白みそ、油揚げ                     | バナナ、もやし、たけのこ(ゆで)、こまつな、だいこん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、まいたけ         | しょうゆ、酢、酒、みりん、オイスターソース、食塩   | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>ブチパン         | エネルギー 708 kcal<br>たんぱく質 31.3 g<br>脂 質 23.7 g<br>カルシウム 522 mg |
| 13  | 御飯<br>豚肉の柳川風<br>きゅうりの酢の物<br>里芋の味噌汁       | 米、さといも、砂糖、焼ふ(板ふ)             | 牛乳、卵、豚肉(ロース)、白みそ                           | きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、生わかめ                        | かつおだし汁、しょうゆ、みりん            | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし         | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 388 mg |
| 14  | 御飯<br>豚肉と厚揚げの味噌いため<br>おくら胡麻和え<br>なめこの味噌汁 | 米、砂糖、ごま油                     | 牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま | バナナ、キャベツ、オクラ、なめこ、もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、にんじん、たまねぎ                     |                            | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>おかし         | エネルギー 472 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 15.4 g<br>カルシウム 378 mg |
| 15  | 御飯<br>鶏ささ身のカレースティック<br>具だくさんナムル<br>卵の味噌汁 | 米、油、小麦粉、焼ふ(板ふ)、ごま油           | 牛乳、鶏ささ身、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)                | メロン、ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、コーン缶                                   | しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、こしょう     | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>おかし          | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂 質 13.7 g<br>カルシウム 298 mg |
| 16  | 御飯<br>松風焼き<br>根菜のうま煮<br>小松菜の味噌汁          | 米、さといも、パン粉、砂糖、油              | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、ごま、牛乳  | オレンジ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、れんこん、切り干しだいこん                          | しょうゆ、みりん                   | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>おかし         | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 14.7 g<br>カルシウム 258 mg |
| 18  | 御飯<br>ローストチキン<br>ラタトゥイユ<br>わかめスープ        | 米、オリーブ油、砂糖                   | 牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、蒸し大豆                          | バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが、にんにく       | しょうゆ、酒、みりん、食塩、中華だし、コンソメ    | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>おかし          | エネルギー 464 kcal<br>たんぱく質 28.0 g<br>脂 質 11.9 g<br>カルシウム 441 mg |
| 19  | カレーうどん<br>五色野菜煮<br>フルーツ                  | ゆでうどん、コッパパン、砂糖、油、片栗粉         | 牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、きな粉                           | すいか、だいこん、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん                        | カレールー、和風だし、コンソメ、酒、みりん、しょうゆ | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>あげぱん        | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 21.4 g<br>カルシウム 298 mg |

| 日／曜 | 献立名                                               | 材料名(昼食・3時おやつ)                                  |                                                 |                                                           |                               | 10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                           | 3時おやつ                       |                                                              |
| 20  | 御飯<br>たらの照り焼き<br>小松菜の塩昆布和え<br>すいとん                | 米、小麦粉、砂糖、ごま油                                   | 牛乳、たら、鶏むね肉、すりごま                                 | オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、塩こんぶ                  | しょうゆ、みりん、酒                    | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>おかし        | エネルギー 430 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 10.3 g<br>カルシウム 333 mg |
| 21  | 御飯<br>チリコンカン<br>豚しゃぶサラダ<br>ゆで卵                    | 米、じゃがも、小麦粉、砂糖、たまねぎドレッシング、片栗粉、油                 | 牛乳、卵、豚ひき肉、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、無塩バター                   | バナナ、レタス、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰                      | ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく         | お茶 ゼリー<br>牛乳<br>バナナバウンドケーキ  | エネルギー 616 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 22.5 g<br>カルシウム 182 mg |
| 22  | 御飯<br>レバーの胡麻ソースからめ<br>ブロッコリーのおかめ和え<br>トマトとたまごのスープ | 米、片栗粉、砂糖、油、ごま油                                 | ヨーグルト(無糖)、豚レバー、鶏もも肉、卵、ごま、かつお節                   | バナナ、メロン、ブロッコリー、もも缶、ダイズ、トマト、バイン缶チビット、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、黒きくら | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩           | 牛乳 クラッカー<br>お茶<br>フルーツヨーグルト | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 325 mg |
| 23  | 御飯<br>さばの甘辛焼き<br>五目きんぴら<br>厚揚げの味噌汁                | 米、しらたき、片栗粉、ごま油、砂糖                              | 牛乳、さば、生揚げ、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、ごま           | オレンジ、ごぼう、にんじん、こまつな、しいたけ                                   | みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが            | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>おかし       | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 20.5 g<br>カルシウム 349 mg |
| 25  | 御飯<br>鮭の西京焼き<br>切干大根と凍り豆腐の煮物<br>なすの味噌汁            | 米、砂糖                                           | 牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐                       | オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ                          | みりん、しょうゆ、酒                    | 牛乳 ウエハース<br>牛乳<br>おかし       | エネルギー 433 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 13.4 g<br>カルシウム 314 mg |
| 26  | 冷やし中華<br>焼きぎょうざ<br>レタス<br>コンソメスープ                 | 生中華めん、米、ぎょうざ(冷凍)、三温糖                           | 卵、ハム、すりごま、米みそ(甘みそ)                              | きゅうり、にんじん、レタス、たまねぎ、キャベツ、バナナッフル                            | しょうゆ、冷やし中華のたれ、みりん、コンソメ        | 牛乳 ビスケット<br>お茶<br>五平餅       | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 17.8 g<br>カルシウム 230 mg |
| 27  | 五目御飯<br>鶏のマヨネーズ和え<br>かに玉<br>ブロッコリーサラダ             | 七分つき米、マヨネーズ、片栗粉、板こんにゃく、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、焼ふ | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉、かつおまぼこ、ゼラチン                 | バナナ、オレンジ濃縮果汁、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ごぼう  | ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろしにんにく | 牛乳 せんべい<br>牛乳<br>チョコバナナ     | エネルギー 980 kcal<br>たんぱく質 38.4 g<br>脂 質 42.8 g<br>カルシウム 416 mg |
| 28  | 御飯<br>さつまいもカレー<br>マロニーの中華和え<br>トマト                | 米、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、でん粉めん(乾)、砂糖、片栗粉、油、ごま油          | 牛乳、卵、豚肉(もも)、ハム                                  | オレンジ、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬                               | カレールー、酢、しょうゆ                  | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>黒糖蒸しパン    | エネルギー 662 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 363 mg |
| 29  | 御飯<br>たらのしょうが焼き<br>ひじきとはんぺんの煮物<br>豚汁              | 米、じゃがも、砂糖、しらたき、黒蜜                              | 調製豆乳、たら、生クリーム、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、はんぺん、油揚げ、凍り豆腐、きな粉 | メロン、ごぼう、にんじん、キャベツ、れんこん、ねぎ、しめじ、ひじき、しょうが                    | しょうゆ、酒                        | 牛乳 スティックパン<br>お茶<br>豆乳プリン   | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 231 mg |
| 30  | 御飯<br>ナゲット<br>大根サラダ<br>キャベツの味噌汁                   | 米、片栗粉、油                                        | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、油揚げ            | だいこん、オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、しょうが             | ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、食塩、こしょう   | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>おかし       | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 20.3 g<br>カルシウム 334 mg |

### 夏のおやくそく

- ・早寝早起き
- ・朝ごはんを食べる
- ・冷たいものを食べ過ぎない
- ・水分をしっかりとろう
- ・たくさん汗をかいた時は塩分も忘れずにとろう

### 8月31日は「野菜の日」です

「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などの9団体により制定されました。この日は、野菜をたっぷり食べる1日にしましょう

※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。

27日(水) 8月生まれの誕生会  
今月の手作り弁当はありません。