



8月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	木	ご飯 煮魚 ◎南瓜の甘煮 みかん缶 ◎塩昆布和え 豆腐の味噌汁	★チョコサンド 麦茶	マグロ 塩昆布 豆腐 味噌 油揚げ わかめ	米 南瓜 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 みかん缶	493	25.8	8.0	2.1
2	金	わかめご飯 ◎ピーマン入りハンバーグ ナムル コンソメスープ	スナック菓子 ★ココア	わかめ 豚肉 スkimミルク	米 パン粉 サラダ油	玉ねぎ ビーマン 人参 ほうれん草 もやし	521	24.2	8.5	2.1
3	土	手作り弁当持参	菓子							
5	月	ご飯 豆腐チャンプルー ◎パンパンジーサラダ わかめスープ	★フルーツヨーグルト	豆腐 豚肉 鶏ささ身 ゼラチン わかめ ヨーグルト	米 砂糖 サラダ油 白ごま	玉ねぎ ニラ 人参 しめじ きゅうり もやし 長ねぎ バナナ みかん缶	501	19.9	16.0	1.3
6	火	焼きうどん 手作りナゲット ◎きゅうりの塩もみ フルーツポンチ	★ホットケーキ 牛乳	ウインナー かつお節 鶏肉 鶏卵 牛乳	うどん サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 ホットケーキMix メープルシロップ	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん缶 バイン缶 もも缶	505	16.3	19.9	1.9
7	水	ご飯 魚フライソース 茹でキャベツ ◎トマト ◎茄子の味噌汁	スイカ カルシウムせんべい	メルルーサ 味噌	米 薄力粉 パン粉 サラダ油	キャベツ トマト 茄子 玉ねぎ スイカ	508	17.9	13.8	1.1
8	木	ご飯 ◎チンジャオロース ◎トマト ◎オクラ和え もやしのスープ	せんべい りんごジュース	豚肉 かつお節	米 サラダ油 砂糖 ごま油	竹の子 ビーマン 赤パプリカ 生姜 にんにく オクラ トマト もやし 玉ねぎ 人参	472	20.5	11.5	1.6
9	金	ご飯 ◎オクラ肉巻き ◎春雨サラダ 小松菜のスープ	ビスケット プリン	豚肉 かにかま	米 砂糖 ごま油 春雨 マヨネーズ プリン	オクラ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	594	22.2	20.6	1.7
10	土	保育なし								
12	月	振替休日								
13	火	夏季家庭保育								
14	水	夏季家庭保育								
15	木	夏季家庭保育								
16	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け ◎もやしときゅうりのサラダ プチゼリー	スナック菓子 ★ミロ	豚肉 魚肉ソーセージ スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	619	20.7	13.4	2.5
17	土	手作り弁当持参	菓子							
19	月	ご飯 肉じゃが キャベツの胡麻和え みかん缶 なめこの味噌汁	★マカロニあべかわ 麦茶	豚肉 豆腐 味噌 きな粉	米 じゃが芋 砂糖 しらす サラダ油 白ごま マカロニ	玉ねぎ 人参 干椎茸 キャベツ もやし なめこ 長ねぎ みかん缶	436	14.7	7.8	1.1
20	火	◎チキンライス ◎スパサラ ウイニー揚げ 卵スープ	★かき氷 ビスケット	鶏肉 ハム 鶏卵 わかめ ウインナー	米 サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ 餃子の皮 シロップ	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム コーン きゅうり 長ねぎ	553	15.1	14.9	1.4
21	水	ご飯 鶏の唐揚げ ◎きゅうりの塩もみ ◎トマト バナナ	スナック菓子 ぶどうジュース	鶏肉	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	生姜 きゅうり トマト バナナ	676	32.3	16.6	1.8
22	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ◎彩りスープ	せんべい ★ミロ	豚肉 スkimミルク	米 砂糖 サラダ油	生姜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ビーマン	479	22.0	8.7	1.3
23	金	ご飯 マグロの香りピカタ ◎ひじきと大豆のサラダ 大根のスープ	スナック菓子 牛乳	マグロ 鶏卵 青のり ひじき 大豆 牛乳	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	生姜 レタス きゅうり 人参 大根 えのき いんげん	526	25.8	17.6	1.3
24	土	手作り弁当持参	菓子							
26	月	中華おこわ 手作りシュウマイ ◎たたききゅうり 豆腐のすまし汁	★ココアちんすこう 牛乳	鶏肉 豚肉 スkimミルク 豆腐 わかめ 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 シュウマイの皮 片栗粉 薄力粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり 長ねぎ	594	22.3	21.1	1.5
27	火	コッペパン ◎シーチキンオムレツ ◎トマト ◎フレンチサラダ ◎コンソメスープ	★ミニアメリカンドック 麦茶	鶏肉 スkimミルク ツナ 魚肉ソーセージ 牛乳	コッペパン 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり トマト コーン	575	23.9	10.5	2.7
28	水	ご飯 魚のカレームニエル ◎マカロニサラダ バナナ	★ヨーグルトパバロア	メルルーサ ハム ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	米 薄力粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 砂糖	きゅうり 人参 バナナ みかん 缶	574	20.7	23.3	1.6
29	木	ご飯 ささみカツ 茹でキャベツ トマト ◎南瓜ポタージュ	揚げせんべい ★ココア	鶏ささ身 牛乳 生クリーム スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 南瓜	キャベツ トマト 玉ねぎ	648	32.5	13.7	1.3
30	金	ご飯 えのきハンバーグ ◎ツナサラダ わかめの味噌汁	ビスケット 麦茶	豚肉 スkimミルク ツナ わかめ 油揚げ 味噌	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	えのき 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ	634	22.1	20.7	1.3

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ



今月の旬の食材

びーまん とまと きゅうり
かぼちゃ おくら なす
とうもろこし すいか



※ お願い ※

- 都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。
今月は、きゅうりとじゃが芋を地元の農家さん
より直接仕入れています。