



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	金	コッペパン ◎チーズオムレツ ◎トマト ◎フレンチサラダ ◎コーンスープ	バナナ 牛乳	鶏肉 スキムミルク ビザ用チーズ 牛乳	コッペパン 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス パセリ きゅうり コーン缶 トマト パナナ	479	23.6	15.1	2.0
2	土	手作り弁当持参	菓子							
4	月	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ ◎わかめときゅうりの胡麻風味和え じゃが芋味噌汁	★チョコサンド 牛乳	高野豆腐 鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油 食パン	玉ねぎ きゅうり みかん缶 グリーンピース 人参 椎茸	564	20.6	14.9	1.9
5	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	★マカロニあべかわ 麦茶	ウインナー かつお節 刻みのり 鶏肉 きな粉	うどん サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 マカロニ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 もも缶 みかん缶 バイン缶 きゅうり	446	16.3	15.4	1.7
6	水	ご飯 肉じゃが ◎胡麻ドレサラダ バナナ	トウモロコシ せんべい	豚肉	米 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ごま油 白ごま サラダ油	玉ねぎ 人参 椎茸 しらたき レタス ブロッコリー きゅうり バナナ とうもろこし	475	13.3	8.1	0.8
7	木	ご飯 煮魚 ◎南瓜の甘露 ◎塩昆布和え 豆腐の味噌汁	ビスコ りんごジュース	マグロ 塩昆布 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 南瓜	キャベツ もやし きゅうり 人参 長ねぎ	540	23.5	9.4	1.7
8	金	わかめご飯 ◎ピーマンの肉詰め ◎コーンサラダ なめこの味噌汁	★かき氷 せんべい	豚肉 わかめ スキムミルク ハム 豆腐 味噌	米 白ごま パン粉 サラダ油 ごま油 砂糖	ピーマン 玉ねぎ コーン缶 きゅうり 人参 なめこ	542	17.5	11.9	2.3
9	土	手作り弁当持参	菓子							
11	月	山の日								
12	火	ご飯 ◎ポークビーンズ ◎ツナサラダ メロン	牛乳 ミニクリームパン	豚肉 大豆 シーチキン缶 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ クリームパン	玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース 人参 メロン しめじ	532	21	16	0.7
13	水	夏季家庭保育								
14	木	夏季家庭保育								
15	金	夏季家庭保育								
16	土	手作り弁当持参	菓子							
18	月	ご飯 ポークカレー 福神漬け ◎可愛いサラダ オレンジ	スナック菓子 ★ミロ	豚肉 スキムミルク ハム チーズ	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり ミニトマト オレンジ	563	21.8	11.5	2.3
19	火	ご飯 豆腐チャンプルー ◎トマト ◎パンパシージーサラダ わかめスープ	コーンフレーク 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 砂糖 ドレッシング 白ごま サラダ油 コーンフレーク	玉ねぎ ニラ 人参 しめじ きゅうり もやし 長ねぎ トマト	516	23.0	13.4	1.8
20	水	◎チキンライス ◎スパサ 手作りシュウマイ 卵スープ	★プリンアラモード	鶏肉 ハム 鶏卵 わかめ 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 サラスバ マヨネーズ しゅうまい皮 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油 プリン	玉ねぎ 人参 みかん缶 長ねぎ コーン缶 マッシュルーム 生姜 ピーマン グリンピース きゅうり	511	19.8	18.0	1.1
21	木	ご飯 魚の香りピカタ ◎ポテトサラダ ◎茄子の味噌汁	◎スイカ カルシウムせんべい	マグロ 青のり 鶏卵 ハム 味噌	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ じゃが芋	人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ 茄子 スイカ	511	11.9	11.9	1.2
22	金	ご飯 野菜の肉巻き 乳酸菌飲料 ◎春雨サラダ ◎オクラの味噌汁	★カルピス ビスケット	豚肉 ハム カルピス 油揚げ 味噌 乳酸菌飲料	米 砂糖 ごま油 春雨	人参 きゅうり オクラ 玉ねぎ	529	14.1	14.1	1.4
23	土	手作り弁当持参	菓子							
25	月	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	揚げせんべい ★ココア	豚肉 かつお節 スキムミルク	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	498	24.9	8.5	1.8
26	火	中華おこわ ウイニー揚げ ◎たたききゅうり 豆腐のすまし汁	★きな粉トースト 牛乳	鶏肉 豆腐 わかめ ウイニー きな粉 牛乳	米 もち米 ドレッシング 餃子皮 サラダ油 砂糖 食パン 無塩バター	玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ	575	18.1	23.2	1.9
27	水	ご飯 えのきハンバーグ ◎無限ピーマン グラッセ オレンジ	★ヨーグルトパバロア	豚肉 スキムミルク ヨーグルト 生クリーム セラライス 牛乳 ツナ缶	米 薄力粉 サラダ油 マカロニ 無塩バター 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖	えのき 玉ねぎ ビーマン 人参 オレンジ みかん缶	621	21.1	22.1	0.5
28	木	ご飯 魚のカレームニエル ◎マカロニサラダ バナナ	★ミニメロンパン 麦茶	ホキ ハム 鶏卵	米 薄力粉 サラダ油 マカロニ 無塩バター 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖	きゅうり 人参 パナナ	607	19.9	18.2	0.9
29	金	ご飯 ささみカツ 茹でキャベツ ◎トマト ◎南瓜ポタージュ	ぶどうジュース ビスケット	鶏肉 牛乳 生クリーム	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 南瓜	キャベツ トマト 玉ねぎ	647	25.2	14.4	1.6
30	土	手作り弁当持参	菓子							

◎ 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、きゅうりとオクラを地元の農家さん
 より直接仕入れています。