

# 8月分 献立表

## 干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー(カロリー)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
3	月	ご飯 ポークピカタ ◎かわいいサラダ トマトクリームスープ	豚肉 卵 ハム	米	きゅうり レタス トマト 玉ねぎ	★わかめおにぎり 麦茶	554	20.1	14.4	1.7	
4	火	ご飯 ひじきの炒め煮 野菜の胡麻和え 豆腐味噌汁	鶏挽肉 豆腐	米	人参 キャベツ もやし 長ネギ	★ココア蒸しパン 牛乳	614	21.2	20.1	2.1	
5	水	ご飯 魚のカレー照り焼き 乳酸菌飲料 ほうれん草のソテー 味噌汁	マグロ	米	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	★とうもろこし 麦茶	415	20.2	5	0.9	
6	木	ご飯 ◎シーチキンオムレツ 春雨スープ わかめときゅうりの胡麻風味和え	ツナ 卵	米	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり	★ミロ 揚げせんべい	573	24.8	12.4	2.2	
7	金	ご飯 ◎チャプチェ ◎鯉節のサラダ	鶏挽き肉	米	レタス きゅうり トマト 人参 ピーマン	★チョコムース 麦茶	519	12.3	11.4	0.4	
8	土	<b>希望保育なし</b>									
11	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ	豆腐 鶏挽肉 ハム	米	人参 長ネギ ニラ きゅうり	★手作りドーナツ 麦茶	568	17.6	18.3	1.5	
12	水	ご飯 肉じゃが かきたま汁 ◎きゅうり塩昆布和え	豚モモ肉 卵	米	じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	★ココア えびせん	530	21.8	6.3	1.9	
13	木	<b>夏季家庭保育</b>									
14	金	<b>夏季家庭保育</b>									
15	土	<b>夏季家庭保育</b>									
17	月	ご飯 生姜焼き ◎コーンサラダ ほうれん草すまし汁	豚肉 ハム	米	きゅうり ほうれん草 人参	★スコーン 麦茶	496	18.3	16.6	1.8	
18	火	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ キャベツ ◎トマト もやし味噌汁	はんぺん	米	キャベツ トマト もやし	スイカ せんべい	475	13.6	14.1	1.9	
19	水	ご飯 ◎挽肉カレー ◎トマト ◎夏野菜素揚げ きゅうり塩もみ	豚ひき肉	米	人参 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ パプリカ	ケーキ ジュース	681	13.5	25.7	2.3	
20	木	ご飯 親子煮 なめこ味噌汁 ◎オクラおかか和え	鶏肉 卵 なた	米	じゃが芋 玉ねぎ 人参 オクラ	★カルピス せんべい	432	17.8	7.3	2	
21	金	ご飯 巣籠卵 ◎夏野菜サラダ	卵	米	キャベツ 人参 ナス きゅうり インゲン トマト	★ホットケーキ 麦茶	479	12.3	9.6	1.9	
22	土	手作り弁当									
24	月	ご飯 ◎生揚げ味噌炒め ◎ポテトサラダ オレンジ	生揚げ 鶏挽肉 ハム	米	マヨネーズ じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり	★チョコサンド 牛乳	668	20.2	28.2	1.4
25	火	ご飯 ◎チンジャオロース 乳酸菌飲料 えのきのふわふわスープ	豚もも肉 卵	米	ピーマン パプリカ 玉ねぎ	★きな粉マフィン 麦茶	563	23.8	16.9	1.5	
26	水	中華おこわ マグロ竜田揚げ 野菜のお浸し ◎なすの味噌汁	マグロ	米	人参 もやし なす ほうれん草 玉ねぎ	★ココアちんすこう 麦茶	510	24.2	17.5	2	
27	木	◎冷やし中華 ◎ツナサラダ バナナ	ツナ ハム	中華めん マヨネーズ	きゅうり キャベツ 人参 トマト	★コーンフレーク	580	21.4	24.1	1.8	
28	金	ビビンバ ナムル ワカメスープ ◎トマト	豚肉	米	小松菜 人参 トマト ほうれん草	★フルーツヨーグルト	415	15.1	7.1	2.1	
29	土	手作り弁当									
31	月	ご飯 鶏唐揚げ ◎わかめサラダ ◎彩りスープ	鶏肉	米	マヨネーズ 玉ねぎ 人参 きゅうり	★お好み焼き 麦茶	516	22.3	16.4	2.3	

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

**今月の旬の野菜**

きゅうり トマト インゲン なす オクラ  
ピーマン スイカ とうもろこし ズッキーニ

※ お問い合わせ ※

- ・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、トマトやきゅう  
りを地元の農家さんよ  
り直接仕入れていま  
す。