

8月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お星ごはん	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)	塩分 (g)	
2	月	ごはん 生揚げと挽肉の味噌炒め ◎わかめと胡瓜のごま風味和え 小松菜のすまし汁	◎★南瓜クッキー 牛乳	生揚げ 鶏ひき肉 わかめ 牛乳 味噌	米 砂糖 サラダ油 ごま油 無塩バター 薄力粉 南瓜	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり みかん缶 小松菜 長ねぎ	575	17.6	21.6	1.5	
3	火	ごはん 赤魚の煮付け ◎トマト ◎ネバネバサラダ ◎なすの味噌汁	◎★しらすとモロヘイヤのチヂミ 麦茶	赤魚 ひきわり納豆 油揚げ 味噌 しらす干し	米 砂糖 薄力粉 片栗粉 白ごま ごま油	オクラ きゅうり 生薬 トマト なす 玉ねぎ モロヘイヤ 人参	415	23.4	6.0	1.5	
4	水	ごはん ◎チャブチェ ナムル ウイニー巻き レタスのスープ	どうもろこし 麦茶	鶏ひき肉 ウイニー 卵	米 春雨 ごま油 サラダ油 白ごま 砂糖 餃子の皮	干椎茸 長ねぎ 人参 生姜 ピーマン ほろりん草 もやし レタス 玉ねぎ コーン	531	16.4	19.1	1.4	
5	木	ごはん ポテオムレツ ツナサラダ バナナ	マリービスケット ヨーグルト	卵 スキムミルク ハム ツナ ヨーグルト	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ いんげん バナナ	575	20.8	14.2	1.5	
6	金	冷やし醤油ラーメン ◎トマト オクラくるくる巻き ブチゼリー	★きなこちんすこう カルピス	ハム わかめ 豚肉 きなこ	中華麺 ごま油 薄力粉 砂糖	もやし 長ねぎ オクラ トマト コーン	525	17.6	14.0	1.6	
7	土	土曜保育なし									
9	月	振替休日									
10	火	ごはん ◎鶏肉のケチャップ炒め ◎フレンチサラダ ポトフ	ぼたぼた焼き ★ミロ	鶏こま肉 ベーコン スキムミルク	米 サラダ油 マカロニ 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ レタス きゅうり キャベツ	518	19.5	9.9	1.7	
11	水	ごはん チーズ入りはんぺんフライ ◎ポテトサラダ 春雨スープ	ベジタブルおとっと ぶどうジュース	はんぺん チーズ ハム	米 薄力粉 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 春雨	きゅうり 人参 長ねぎ 椎茸 コーン	603	12.4	19.0	2.1	
12	木	ごはん ◎豚肉の塩焼焼き ◎トマト ◎きゅうりのしらす和え ◎梨	baumクーヘン 牛乳	豚肉 しらす干し 牛乳	米 サラダ油 baumクーヘン	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり トマト 梨	516	20.1	14.6	0.8	
13	金	夏期家庭保育									
14	土	夏期家庭保育									
16	月	ロールパン ◎もやしと胡瓜のサラダ 肉入りコロケ コーンスープ	★五平もち 麦茶	牛肉 ハム スキムミルク 味噌 生クリーム	ロールパン じゃが芋 砂糖 ごま油 サラダ油 米 もち米 白ごま	キャベツ もやし きゅうり パセリ コーン	491	14.3	15.6	2.3	
17	火	ごはん ◎チンジャオロース チーズ ◎たたききゅうり 中華スープ	★豆乳チュロス 麦茶	豚こま肉 チーズ わかめ 豆乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉 グラニュー糖	竹の子 ビーマン 赤パプリカ きゅうり もやし 長ねぎ 生姜 にんにく	565	21.3	16.2	1.7	
18	水	ごはん ◎夏野菜カレー ◎トマト ◎わかめサラダ オレンジ	★かき氷	豚こま肉 わかめ	米 サラダ油 南瓜 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 スズキニ 赤パプリカ きゅうり トマト コーン オレンジ	525	11.1	16.8	1.9	
19	木	ごはん アジフライ 豆腐のスープ ◎ヨーグルトサラダ	えびせん ★ココア	アジ ハム ヨーグルト 豆腐 スキムミルク	米 サラダ油 マヨネーズ	きゅうり 人参 長ねぎ 小松菜	532	20.9	12.4	1.7	
20	金	ごはん 卵とツナの炒め物 粉ふき芋 味付きいわし もやしのスープ	★あんバターサンド 牛乳	卵 ツナ いわし わかめ 牛乳	米 じゃが芋 白ごま こしあん マーガリン 食パン	玉ねぎ 人参 椎茸 もやし グリンピース	577	23.4	16.6	2.0	
21	土	手作り弁当	家庭より持参								
23	月	ごはん ◎南瓜のそぼろ煮 オレンジ 生揚げのゴマ照り焼き ◎無限ビーマン	コーンフレーク	鶏ひき肉 生揚げ ツナ 牛乳	米 南瓜 砂糖 サラダ油 白ごま コーンフレーク	人参 いんげん ビーマン オレンジ	571	16.9	15.5	1.0	
24	火	ごはん 鶏の唐揚げ ◎塩昆布和え いんげんの味噌汁	星のせんべい プリン	鶏肉 塩昆布 油揚げ 味噌	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 プリン	キャベツ もやし きゅうり 人参 生姜 いんげん 玉ねぎ	519	27.3	12.0	1.4	
25	水	◎チキンライス ◎マカロニサラダ えのき入り卵スープ	★カップケーキ りんごジュース	鶏こま肉 ハム 卵 生クリーム スキムミルク	米 サラダ油 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	玉ねぎ ビーマン 人参 マツジューム きゅうり えのき 小ねぎ バナナ	623	14.7	21.6	1.4	
26	木	ごはん ◎麻婆なす ◎可愛いサラダ ◎トマト キャベツのスープ	スイカ ぱかうけ	豚ひき肉 味噌 テーズ ハム	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	なす 人参 長ねぎ ビーマン 生姜 きゅうり レタス トマト キャベツ しめじ スイカ	459	12.1	11.2	1.7	
27	金	ごはん マグロの照り焼き ◎ひじきと大豆のサラダ ◎梨	野菜パン ★ミロ	マグロ 大豆 ひじき スキムミルク	米 砂糖 マヨネーズ 野菜パン	キャベツ きゅうり 生姜 人参	586	27.2	12.5	1.1	
28	土	手作り弁当	家庭より持参								
30	月	ごはん ◎夏野菜の揚げ餃子 ◎春雨サラダ バナナ	★ホットケーキ ★ココア	豚ひき肉 ハム 卵 牛乳 スキムミルク	米 餃子の皮 ごま油 サラダ油 春雨 砂糖 ホットケーキMix	キャベツ いんげん なす きゅうり 人参 生姜 バナナ	664	19.8	16.1	1.1	
31	火	ごはん 白身魚のカレームニエル ミモザサラダ ◎彩りスープ	★チキンナゲット 麦茶	メルルサ 卵 鶏ひき肉	米 薄力粉 マヨネーズ 片栗粉 サラダ油	パセリ キャベツ いんげん 玉ねぎ 人参 ビーマン	515	22.1	19.6	1.2	

◎ 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
なす スズキニ モロヘイヤ
きゅうり ピーマン トマト
南瓜 スイカ 梨



※ 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、なすやきゅうりやトマトを地元の
農家さんより直接仕入れています。

