



# 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)	塩分 (g)
1	月	コッペパン ◎シーチキンオムレツ ◎フレンチサラダ ◎トマト ◎コンソースープ	★ごま塩おにぎり 麦茶	鶏卵 スキムミルク ツナ 生クリーム	コッペパン 砂糖 サラダ油 米 もち米 黒ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり コーン パセリ	500	22.1	11.2	2.5
2	火	ご飯 オクラ肉巻き ◎春雨サラダ 小松菜のスープ	★ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 かにかま 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 マヨネーズ サラダ油 ホットケーキMix	オクラ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	667	24.8	23.5	1.7
3	水	ご飯 魚フライタルタルソース ◎トマト 茹でキャベツ ◎なすの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	メルルーサ 味噌 牛乳 鶏卵	米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ サラダ油 コーンフレーク	キャベツ トマト なす 玉ねぎ いんげん	657	24.9	25.6	1.6
4	木	ご飯 ボークビーンズ メロン ブロッコリーのチーズおかか和え	ビスケット カルピス	豚肉 大豆 チーズ かつお節 カルピス	米 サラダ油	玉ねぎ しめじ 人参 メロン グリーンピース ブロッコリー	451	16.5	9.8	0.7
5	金	わかめご飯 ◎ピーマン肉詰め 人参しりしり コンソメスープ	◎★たぬきそうめん	わかめ 豚肉 スキムミルク ツナ	米 パン粉 サラダ油 そうめん 天かす	玉ねぎ ビーマン 人参 パセリ きゅうり トマト	469	18.3	9.4	3.2
6	土	手作り弁当	家庭より持参							
8	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	◎★南瓜クッキー 牛乳	豆腐 豚肉 鶏ささ身 わかめ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 白ごま 南瓜 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ニラ 人参 しめじ きゅうり もやし 長ねぎ	537	22.5	18.4	1.4
9	火	ご飯 ◎夏野菜カレー ◎もやしときゅうりのサラダ ぶどう	★二色サンド ★ミロ	豚肉 ハム スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン マーガリン いちごジャム	玉ねぎ 人参 なす 南瓜 ズッキーニ もやし きゅうり デラウェア	647	22.0	16.4	2.5
10	水	ご飯 煮魚 ◎塩昆布和え みかん缶 豆腐の味噌汁	◎とうもろこし 麦茶	マグロ 塩昆布 豆腐 味噌 油揚げ わかめ	米 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 みかん缶 とうもろこし	397	23.3	5.4	1.4
11	木	山の日								
12	金	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 プリン	豚肉 かつお節	米 サラダ油 砂糖 ごま油 プリン	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
13	土	夏季家庭保育								
15	月	夏季家庭保育								
16	火	ご飯 鶏の唐揚げ ◎可愛いサラダ 春雨スープ	◎★しらすとモロヘイヤのチヂミ 麦茶	鶏もも肉 ハム チーズ しらす干し	米 砂糖 サラダ油 ごま油 春雨 薄力粉 片栗粉 白ごま	生姜 きゅうり レタス トマト 長ねぎ 椎茸 モロヘイヤ 人参	585	23.1	22.8	2.2
17	水	焼うどん ◎南瓜の甘煮 ◎きゅうりの塩もみ ブチゼリー	★ホットケーキ 牛乳	ウインナー かつお節 鶏卵 牛乳	うどん サラダ油 南瓜 砂糖 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	453	14.6	11.1	3.0
18	木	ご飯 えのきハンバーグ ◎ツナサラダ わかめの味噌汁	スイカ せんべい	豚肉 スキムミルク 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 スイカ	528	20.7	15.9	1.3
19	金	ご飯 鮭の塩焼き 粉ふき芋 切干大根の煮物 オレンジ	ビスケット ヨーグルト	鮭 油揚げ 青のり ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 ジャガイモ	切干大根 人参 オレンジ	505	21.6	9.9	0.6
20	土	保育なし								
22	月	ご飯 肉じゃが キャベツの胡麻和え なめこの味噌汁	★ヨーグルトパバロア	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	米 ジャガイモ 砂糖 しらたき サラダ油 白ごま	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	508	14.9	14.4	1.1
23	火	ご飯 巣ごもり卵 納豆 ◎きゅうりの塩昆布和え パナナ	★チキンナゲット 麦茶	鶏卵 魚肉ソーセージ 納豆 塩昆布 鶏肉	米 春雨 サラダ油 砂糖 マヨドレ 片栗粉	キャベツ 人参 きゅうり パナナ	514	16.9	17.3	1.2
24	水	◎チキンライス ◎スパサラ 卵スープ ブチダノン	★かき氷 ビスケット	鶏肉 ハム 鶏卵 わかめ	米 サラダ油 マヨネーズ シロップ	玉ねぎ 人参 グリーンピース マッシュルーム コーン きゅうり 長ねぎ	508	14.5	13.0	1.3
25	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 スキムミルク	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	487	21.9	9.9	1.3
26	金	ご飯 マグロの竜田揚げ ◎ひじきと大豆のサラダ 大根のスープ	スナック菓子 乳酸菌飲料	マグロ ひじき 大豆 乳酸菌飲料	米 片栗粉 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	482	21.0	11.1	1.3
27	土	手作り弁当	家庭より持参							
29	月	中華おこわ 手作りシウマイ ◎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 豆腐 わかめ	米 もち米 砂糖 ごま油 シウマイの皮 片栗粉 薄力粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり 長ねぎ	609	22.0	21.5	2.7
30	火	ご飯 ささみカツ 茹でキャベツ ◎トマト 和風ポトフ	★きな粉マフィン 麦茶	鶏ささ身 ベーコン 鶏卵 スキムミルク きな粉	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋 ホットケーキMix 砂糖	キャベツ トマト しめじ 人参	624	26.5	20.5	0.9
31	水	ご飯 魚のカレーニエル ◎マカロニサラダ パナナ	★ミニアメリカンドック カルピス	メルルーサ ハム 牛乳 ウインナー カルピス	米 薄力粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix	きゅうり 人参 パナナ	528	18.9	16.5	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 なす  
 かぼちゃ もろへいや ずっきーに  
 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、なすを地元の農家さんより直接  
 仕入れています。