



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	火	ご飯 ◎オクラ肉巻き ◎春雨サラダ 小松菜のスープ	★枝豆蒸しパン 麦茶	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 ホットケーキミックス	オクラ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 枝豆	594	22.2	20.6	1.7
2	水	ご飯 煮魚 ◎南瓜の甘煮 みかん缶 ◎塩昆布和え 豆腐の味噌汁	◎★焼きそば 麦茶	マグロ 塩昆布 豆腐 味噌 油揚げ 魚肉ソーセージ わかめ	米 南瓜 砂糖 中華麺 サラダ油	キャベツ もやし きゅうり 人参 みかん缶 ビーマン	493	25.8	8.0	2.1
3	木	ご飯 ポークビーンズ メロン ブロッコリーのチーズおかわ和え	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	453	16.1	9.2	0.6
4	金	わかめご飯 ◎ピーマン肉詰め ナムル コンソメスープ	スナック菓子 ★ココア	わかめ 豚肉 スキムミルク	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
5	土	手作り弁当	家庭より持参							
7	月	ご飯 豆腐チャンプルー ◎パンパングーサラダ わかめスープ	★ヨーグルトパバロア	豆腐 豚肉 鶏ささ身 セラチン わかめ ヨーグルト 牛乳 生クリーム	米 砂糖 サラダ油 白ごま	玉ねぎ ニラ 人参 しめじ きゅうり 人参 長ねぎ	501	19.9	16.0	1.3
8	火	焼きうどん チキンナゲット ◎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 ホットケーキミックス 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
9	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 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
10	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	ヨーグルト 全粒粉クラッカー	豚肉 かつお節 ヨーグルト	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
11	金	山の日								
12	土	保育なし								
14	月	夏季家庭保育								
15	火	夏季家庭保育								
16	水	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	木	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 ヨーグルトジョイ	豚肉 スキムミルク ツナ わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルトジョイ	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
18	金	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 ◎オクラ和え 粉ふき芋 オレンジ	せんべい プリン	鮭 油揚げ かつお節 青のり	米 パン粉 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ プリン	切干大根 人参 オレンジ	426	21.6	5.0	1.0
19	土	手作り弁当	家庭より持参							
21	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
22	火	ご飯 鶏の唐揚げ 納豆 ◎塩昆布和え パナナ	★チョコサンド 牛乳	鶏肉 納豆 塩昆布 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 食パン チョコクリーム	生姜 キャベツ きゅうり もやし 人参 パナナ	676	32.3	16.6	1.8
23	水	◎チキンライス ◎スパサ 卵スープ プチナノン	★かき氷 ビスケット	鶏肉 ハム 鶏卵 わかめ ヨーグルト	米 サラダ油 スパゲッティ 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	553	15.1	14.9	1.4
24	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め ◎トマト ◎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 トマト 人参 玉ねぎ ビーマン	479	22.0	8.7	1.3
25	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 カルピス	マグロ ひじき 大豆 カルピス	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	462	20.6	11.2	1.3
26	土	手作り弁当	家庭より持参							
28	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 スキムミルク 豆腐 わかめ 牛乳	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	594	22.3	21.1	1.5
29	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 ◎コーンスープ	★ごま塩おにぎり 麦茶	鶏卵 スキムミルク ツナ	コッペパン 砂糖 サラダ油 もち米 米	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
30	水	ご飯 魚のカレームニエル ◎マカロニサラダ パナナ	★ミニアメリカンドック 麦茶	メルルーサ ハム 牛乳 ウインナー	米 薄力粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス	きゅうり 人参 パナナ	574	20.7	23.3	1.6
31	木	ご飯 ささみカツ 茹でキャベツ トマト ◎南瓜ポタージュ	ビスケット ★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

◎ 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
ピーマン 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、きゅうりとナスとおくらを地元の農家
さんより直接仕入れています。