



8月の献立

＜旬の食材＞
かぼちゃ、胡瓜、とうもろこし、
とまと、なし、パイナップル

今月のお誕生日会

令和四年度



日時	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ(未満児)	栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	幼児	未満		
1日 15日 (月)	御飯 1日:梨 炒り豆腐 15日:みかん缶 ツナサラダ 里芋といんげんの味噌汁	米、ホットケーキ粉、さといも(冷凍)、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調整豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、梨(1日)、みかん缶(15日)、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、いんげん、コーン(冷凍)、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	E P F S	540 21.2 16.0 1.3	481 19.6 15.8 1.1	kcal g g g
2日 16日 (火)	ジャージャーうどん ささみのごまサラダ 中華コンスープ フルーツヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、さけ(塩)、鶏ささ身、チーズ、いわし(佃煮)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイナップル、切り干しだいこん、だけこの(水煮)、コーン缶、さやえんどう、しょうが	牛乳 鮭チーズおにぎり おやつ小魚 麦茶	E P F S	516 22.2 14.6 2	442 18.5 13.9 1.6	kcal g g g
3日 17日 (水)	御飯 3日:バナナ 松風焼き 17日:黄桃缶 ほうれん草のお浸し 玉ねぎとお麩の味噌汁	米、ごま、黒ごま、小麦粉、さつまいも、砂糖、無塩バター、片栗粉、焼酎、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、あおのり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳	バナナ(3日)、黄桃缶(17日)、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	牛乳 さつまいものケーキ 牛乳	E P F S	602 21.8 16.6 1.7	527 20.1 16.3 1.4	kcal g g g
4日 18日 (木)	カレーライス ブロッコリーのサラダ わかめスープ すいか	米、じゃがいも、ごま、コーンフレーク、無塩バター、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、カットわかめ、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、すいか、ブロッコリー、にんじん、だいこん、りんご、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが	牛乳 マジマロコーンフレーク 牛乳	E P F S	543 21.9 14.3 1.9	483 20.2 14.5 1.6	kcal g g g
19日 (金)	御飯 キウイフルーツ かじきのバター醤油焼き 野菜とベーコンのソテー ミネストローネ	米、じゃがいも、マカロニ、無塩バター、油、ホットケーキ粉	牛乳、かじき、ベーコン、チーズ、卵	キウイフルーツ、ほうれん草、じゃが芋、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、セロリ、にんにく	牛乳 チーズホットケーキ 牛乳	E P F S	546 24.2 16.9 2.0	495 22.1 17.2 1.6	kcal g g g
6日 20日 (土)	焼き肉丼 キャベツのサラダ 豆腐のスープ	米、砂糖、油、ごま油、せんべい、クッキー	牛乳、豚ももスライス、木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳 せんべい クッキー 牛乳	E P F S	512 19.2 17.3 1.6	459 18.0 16.9 1.4	kcal g g g
8日 22日 (月)	★タコライス(沖縄県の郷土料理) さつまいもサラダ ほうれん草と卵のスープ パイナップル	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、豚肉(もも)、ダイスチーズ、脱脂粉乳、かつお節、あおのり	パイナップル、たまねぎ、トマト、レタス、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	牛乳 お好み焼き 牛乳	E P F S	536 21.8 17.3 1.4	478 20.1 16.9 1.2	kcal g g g
9日 23日 (火)	御飯 キウイフルーツ 豚肉のフルコギ風 春雨マヨサラダ 根菜スープ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、マヨドレ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、ハム、油揚げ、脱脂粉乳、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、にら、れんこん、こまつな、ごぼう、きゅうり、コーン(冷凍)、万能ねぎ、にんにく	牛乳 ミルクくずもち 牛乳	E P F S	517 21.9 16.2 1.2	461 20.2 16.0 1.0	kcal g g g
10日 24日 (水)	ひじきの炊き込みご飯 オレンジ かれのい南蛮漬 おくらともやしのおかか和え なすの味噌汁	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、片栗粉、焼酎、ごま	ショア、かれのい、鶏もも小間肉、ちくわ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、脱脂粉乳、かつお節、ひじき	オレンジ、もやし、なす、オクラ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ピーマン、万能ねぎ	牛乳 ごまチーズクッキー ショア	E P F S	632 24.4 17.6 2.0	572 22.4 17.1 1.7	kcal g g g
12日 (金)	食パン 梨 スパニッシュオムレツ かみかみサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、食パン、マヨドレ、ごま、砂糖、無塩バター	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し	梨、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、チンゲンサイ、切り干しだいこん、にんじん、ほうれん草(冷凍)、コーン(冷凍)	牛乳 青菜としらすの御飯 牛乳	E P F S	532 23.6 16.7 2.0	475 21.6 16.4 1.8	kcal g g g
13日 27日 (土)	塩焼きそば 大根のごま和え 玉ねぎのすまし汁	焼きそばめん、砂糖、ごま油、すりごま、せんべい、クッキー	牛乳、豚肩ローススライス、カットわかめ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん	牛乳 せんべい クッキー 牛乳	E P F S	547 16.7 22.6 2.0	487 16.0 21.1 1.7	kcal g g g
25日 (木)	御飯 バナナ 肉じゃが じゃこと厚揚げのサラダ わかめのすまし汁	米、じゃがいも、しらす干し、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肩ローススライス、生揚げ、しらす干し、カットわかめ、粉かんでん	バナナ、りんご濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、りんご、しいたけ	牛乳 りんごゼリー ウエハース 牛乳	E P F S	563 21.2 16.8 1.9	496 19.6 16.5 1.6	kcal g g g
29日 (月)	御飯 オレンジ かじきの照り焼き キャベツとひじきのサラダ 貝だくさん汁	米、ぎょうざの皮、さといも(冷凍)、油、砂糖	牛乳、調整豆乳、かじき、鶏もも肉、ひじき、ベーコン、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)	牛乳 餃子の皮ピザ 牛乳	E P F S	521 25.7 17.5 1.6	465 23.2 17.1 1.4	kcal g g g
30日 (火)	マーボー丼 中華サラダ きのこスープ 梨	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	梨、にんじん、たまねぎ、もやし、みずな、しめじ、きゅうり、えのきたけ、にら、万能ねぎ、しょうが	牛乳 きな粉ホットケーキ 牛乳	E P F S	569 24.5 16.7 1.9	504 22.3 16.4 1.6	kcal g g g
夏祭り 献立 5日 (金)	焼きそば カラフルサラダ じゃがいもの中華スープ オレンジ	焼きそば麺、ごま油、じゃがいも、無塩バター、こしあん、小麦粉	牛乳、豚肉、あおのり、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、オレンジ	牛乳 餃子クッキー 牛乳	E P F S	555 18.5 19.7 2.4	478 16.6 18.4 2.0	kcal g g g
誕生日 献立 26日 (金)	ピラフ ゴールドキウイ 鶏のから揚げ 野菜のピクルス マカロニスープ	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、無塩バター、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、脱脂粉乳、ハム	キウイフルーツ(黄)、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、バナナ、黄ピーマン、えのきたけ、いんげん、しょうが、にんにく	牛乳 ココアケーキ 牛乳	E P F S	545 22.2 16.2 1.9	483 20.3 16.0 1.6	kcal g g g
野菜の日 献立 31日 (水)	夏野菜のミートソース フレンチサラダ ミルクスープ バナナ	じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、だいこん、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんにく	牛乳 いももち 牛乳	E P F S	550 21.8 16.6 1.9	486 20.0 16.3 1.6	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。



平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)546kcal、たんぱく質(P)21.8g、脂質(F)17.1g、食塩(S)1.7g
 (乳児) エネルギー (E)485kcal、たんぱく質(P)20.0g、脂質(F)16.6g、食塩(S)1.5g

今月の郷土料理(沖縄)

タコライス