

8月の献立

＜旬の食材＞
ピーマン、トマト、パプリカ
ナス、スイカ、オクラ、カボチャ、

今月のお誕生日会
各園にお問合せ下さい

2024年度
そらまめ保育園

日時	献立名	材料名（昼食・午後おやつ）			午前おやつ(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	午後おやつ		幼児	未満	
1日 22日 (木)	野菜そぼろ丼 れんこんのおかか和え おふのすまし汁 バナナ	米、さつまいも、油、砂糖、焼豆	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、かつお節	バナナ、れんこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、あおのり、みすな	牛乳 牛乳 野菜チップス	E P F S	569 21.2 16.9 1.6	505 19.5 16.5 1.4	kcal g g g
2日 23日 (金)	ごはん 鶏ちゃん（岐阜県） おくらともやしの海苔和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、コーンフレーク、無塩バター、油	牛乳、鶏むね肉、豚肉(ぼら)、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳	パイン缶、キャベツ、オクラ、もやし、ピーマン、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、焼きのり、カットわかめ、にんにく、もやし	牛乳 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	E P F S	541 25.2 13.5 1.9	486 22.8 13.8 1.6	kcal g g g
3日 17日 (土)	焼肉丼 もやしのナムル 豆腐のスープ	米、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐	にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 菓子 フルーツ	E P F S	551 19.8 18.2 1.8	494 18.5 17.6 1.5	kcal g g g
5日 26日 (月)	ごはん 高野豆腐の卵とじ もやしのゆかり和え だいこんのみそ汁	米、ゆでうどん、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、ハム、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、万能ねぎ、こまつな	牛乳 牛乳 冷やしうどん	E P F S	526 25.9 17.1 1.9	496 21.5 15.2 1.6	kcal g g g
8日 29日 (木)	ごはん 鶏肉となすの味噌炒め ほうれんそうのお浸し ねぎのすまし汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、油揚げ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、もやし、ねぎ、しめじ、えのきだけ	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	E P F S	529 23.0 13.8 1.7	476 21.0 14.1 1.5	kcal g g g
10日 24日 (土)	ごはん 肉じゃが ほうれんそうの甘酢和え もやしのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、だいこん	牛乳 牛乳 菓子 フルーツ	E P F S	628 23.7 20.5 1.4	556 21.6 19.4 1.2	kcal g g g
13日 27日 (火)	カレーライス かみかみサラダ きのこスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、れんこん、しめじ、えのきだけ、ほうれんそう（冷凍）、りんご、ホールトマト缶詰、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、ごま	牛乳 牛乳 牛乳くずもち	E P F S	589 21.4 15.9 1.8	523 19.8 15.7 1.5	kcal g g g
14日 28日 (水)	ごはん 鮭のゆかり焼き 和風ピクルス 油揚げのみそ汁	米、食パン、さつまいも、ごま油、油、砂糖	さけ、油揚げ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）	みかん缶、だいこん、きゅうり、ほうれんそう（冷凍）、にんじん、たまねぎ、ごま	牛乳 牛乳 おさつベーコンサンド	E P F S	575 26.3 15.0 1.8	500 23.3 14.8 1.5	kcal g g g
15日 (木)	ごはん 松風焼き ブロッコリーの和え物 厚揚げのすまし汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏むね肉、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	もも缶（黄桃）、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン（冷凍）、かぼちゃ、ごま、あおのり	牛乳 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	E P F S	575 21.4 14.5 1.7	512 19.8 14.7 1.4	kcal g g g
16日 (金)	ごはん 西湖豆腐 ちくわのごま和え にらたまスープ	米、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、こしあん（生）、さといも（冷凍）、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）	みかん缶、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、ねぎ、だけのこ（水煮缶）、たまねぎ、にら、万能ねぎ、粉かんでん、すりごま、しょうが、カットわかめ	牛乳 牛乳 水ようかん	E P F S	558 23.7 15.2 1.9	469 20.8 15.3 1.5	kcal g g g
19日 (月)	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ アスパラのスープ すいか	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、バター	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し、チーズ、脱脂粉乳	すいか、キャベツ、にんじん、コーン（冷凍）、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、グリーンアスパラガス、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、ごま、にんにく	牛乳 牛乳 カルシウムおにぎり	E P F S	601 22.9 15.8 1.9	534 20.9 15.7 1.6	kcal g g g
20日 (火)	ごはん 鶏の磯焼き ひじきの煮物 さといものみそ汁	米、ホットケーキ粉、さといも（冷凍）、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、にんじん、いんげん、こまつな、ひじき、あおのり	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	E P F S	553 24.7 14.4 1.8	493 22.4 14.5 1.5	kcal g g g
21日 (水)	ごはん かじきの照り焼き 鉄分サラダ キャベツのみそ汁	米、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、かじき、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳	パイン缶、ほうれんそう（冷凍）、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、ひじき、ごま	牛乳 牛乳 レーズンバナナロックケーキ	E P F S	578 24.5 15.8 1.7	515 22.3 15.7 1.4	kcal g g g
31日 (土)	みそラーメン ちくわの磯辺焼き にんじんと豆腐のサラダ	生中華めん、砂糖、油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、あおのり	牛乳 牛乳 菓子 フルーツ	E P F S	561 21.8 19.0 2.6	502 20.1 18.3 2.1	kcal g g g
夏祭り 献立 6日 (火)	わかめおにぎり 鶏のから揚げ 焼きそば 豚汁	ゆで中華めん、米、片栗粉、砂糖、油、コーンフレーク、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、豚バラ肉、脱脂粉乳、かつお節、あおのり	すいか、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく、ブロッコリー	牛乳 牛乳 マッシュマロコーンフレーク	E P F S	566 23.0 15.1 1.8	509 21.7 15.1 1.5	kcal g g g
夏祭り 献立 7日 (水)	とうもろこしごはん 焼き鳥風 塩焼きそば こまつなのサラダ	ゆで中華めん、米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ウインナー、豚肉(もも)、ちくわ	パイン缶、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん、とうもろこし、ごぼう、万能ねぎ、ねび、あおのり	牛乳 牛乳 アメリカンドック	E P F S	597 23.9 16.9 2.1	532 21.8 16.5 1.7	kcal g g g
野菜の日 献立 9日 (金)	ごはん 夏野菜の中華炒め はるさめサラダ レタスのスープ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、調製豆乳、ハム	すいか、たまねぎ、こまつな、レタス、なす、にんじん、赤ピーマン、もやし、ピーマン、ほうれんそう、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 牛乳 野菜クラッカー	E P F S	557 21.3 14.7 1.9	497 19.6 14.8 1.6	kcal g g g
誕生日 献立 30日 (金)	ごはん カレー風味からあげ たまねぎドレッシングサラダ こまつなの豆乳スープ	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、クリームチーズ、脱脂粉乳、ゼラチン	メロン（緑肉）、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ブルーベリージャム、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 レアチーズパヴァロア	E P F S	533 23.1 16.9 1.4	480 21.1 16.6 1.2	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)542kcal、たんぱく質(P)24.1g、脂質(F)17.0g、食塩(S)1.8g
(乳児) エネルギー (E)481kcal、たんぱく質(P)22.0g、脂質(F)16.7g、食塩(S)1.5g

今月の郷土料理（岐阜県）

 鶏ちゃん