



8月 献立表



平成28年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	せんべい 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 ツナの玉子焼き 小松菜と油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 鶏卵 ツナ チーズ 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 油 バター 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 切干大根 万能ねぎ 小松菜 人参 オレンジ	水 ゆかり こいくちしょうゆ 麦茶 ココア
2	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 とうもろこしの中華スープ 夏野菜入りマーボー豆腐 もやしナムル チーズ 麦茶	ドーナツ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 鶏卵 牛乳	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま 薄力粉 さつま芋	コーンクリーム 玉ねぎ コーン パセリ なす 長ねぎ ピーマン 干しいたけ しょうが もやし ほうれん草 人参	水 中華スープの素 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
3	水	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉と野菜のトマト煮 チーズ海苔和え パナナ 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	豚肉 厚揚げ チーズ 豆乳 きな粉 牛乳	米 三温糖 ごま 片栗粉 ウエハース	白菜 ほうれん草 コーン 玉ねぎ ズッキーニ 人参 トマト缶 キャベツ 焼きのり パナナ	水 コンソメ 食塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
4	木	人参煮 麦茶	麦ご飯 すまし汁 ごぼう入り鶏つくね かぼちゃサラダ スイカ 麦茶	ぎょうざの皮ピザ 小魚 麦茶	高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 スキムミルク ベーコン チーズ 煮干し	米 押し麦 パン粉 片栗粉 マヨネーズ ぎょうざの皮 三温糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり レーズン すいか ピーマン	水 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
5	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】キャベツと昆布の混ぜご飯 根菜の味噌汁 幼児:鯖の漬け焼き 乳児:たららの漬け焼き 茄子とピーマンの味噌炒め ぶどうゼリー 麦茶	冷や汁風そうめん 小魚 麦茶	味噌 さば 鶏肉 煮干し まだら	米 さつま芋 ごま油 油 三温糖 そうめん ごま	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ しょうが なす 玉ねぎ ピーマン ぶどうジュース アガー きゅうり 長ねぎ しそ 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
6	土	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き ピーマンサラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすチーズトースト 牛乳	油揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト しらす チーズ 牛乳	米 三温糖 ピーファン ごま油 ごま油 食パン	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ 食塩 穀物酢 麦茶
8	月	小魚 麦茶	玉子あなか中華丼 チンゲン菜スープ 大根とコーンの人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	えび 鶏卵 鶏肉 牛乳 煮干し	米 ごま油 三温糖 片栗粉 薄力粉 バター	たけのこ 長ねぎ しょうが えのき茸 チンゲン菜 人参 干しいたけ 大根 きゅうり コーン オレンジ	水 食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 トマトケチャップ 中華スープの素 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
9	火	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜のなめ茸和え パナナ 麦茶	ゆでとうもろこし 麦茶	味噌 豚肉	米 玄米 小切麩 じゃが芋 油 三温糖 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 白菜 なめ茸 小松菜 パナナ とうもろこし	水 だし醤油 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
10	水	トマト 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の香り揚げ オクラ納豆和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 小魚 麦茶	味噌 鮭 納豆 きな粉 煮干し	米 ごま油 片栗粉 油 マカロニ 三温糖	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 人参 オクラ 焼きのり グレープフルーツ トマト	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 食塩
12	金	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー 春雨ときゅうりの酢の物 ジャムヨーグルト 麦茶	クレープ 牛乳	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 鶏卵 クリーム	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 春雨 三温糖 いちごジャム 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 食塩 麦茶 シチュールウ
13	土	せんべい 麦茶	焼き肉丼 味噌汁 さつま芋とひじきの煮物 パナナ 麦茶	フルーツゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐 油揚げ	米 ごま さつま芋 三温糖 ウエハース せんべい	にんにく 玉ねぎ 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ひじき 人参 小松菜 パナナ オレンジジュース アガー 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 だし醤油 麦茶
15	月	トマト 麦茶	キャベツとツナの和風スパゲティ コンソメスープ 大根の味噌マヨ和え チーズ 麦茶	小松菜ピラフ 麦茶	ツナ 鶏肉 味噌 チーズ しらす	スパゲティ 油 じゃが芋 マヨネーズ 米 バター	キャベツ 玉ねぎ えのき茸 人参 コーン パセリ 大根 きゅうり 小松菜 トマト	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 コンソメ 食塩 水 麦茶

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
16	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ほうれん草とウィンナーのオムレツ コールスローサラダ オレンジ 麦茶	ベーコンブレッド 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 ウィンナー 牛乳 ベーコン	米 バター 油 三温糖 強力粉 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パセリ オレンジ	水 食塩 コンソメ トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ドライイースト
17	水	クラッカー 麦茶	鮭わかめご飯 味噌汁 鶏肉としめじの蒸し団子 青菜ともやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鮭 味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 片栗粉 ごま 三温糖 薄力粉 クラッカー	わかめ 昆布 干しいたけ なす 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ 人参 小松菜 もやし グレープフルーツ レーズン	水 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー
18	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め甘辛ソース おかか和え スイカ 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 かつお節 鶏卵	米 パン粉 三温糖 片栗粉 バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが ピーマン 白菜 ほうれん草 人参 すいか 南瓜	水 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19	金	ウエハース 麦茶	雑穀ご飯 野菜スープ 麩のチャンプルー ラーメンサラダ りんごゼリー 麦茶	コーンバターご飯 スティックきゅうり 麦茶	豚肉 鶏卵 かつお節 ハム 味噌	米 きび あわ 黒米 車麩 ごま油 中華麺 油 三温糖 ごま バター ウエハース	白菜 人参 えのき草 キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 わかめ りんごジュース アガー コーン パセリ きゅうり	水 コンソメ 食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 穀物酢 麦茶
20	土	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁 揚げ鶏としじゃが芋の煮物 野菜の味噌和え パナナ 麦茶	ごまおこし 麦茶	鶏肉 味噌	米 片栗粉 油 じゃが芋 三温糖 ごま コンフレック バター マシュマロ	昆布 干しいたけ わかめ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 つきこん さやいんげん キャベツ 小松菜 パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ 食塩 だし醤油 麦茶 みりん風調味料
22	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め キャベツの人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	豆乳/パナナ蒸しケーキ 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 豆乳 牛乳	米 油 薄力粉 三温糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 人参 わかめ 玉ねぎ ピーマン しょうが キャベツ トマト きゅうり グレープフルーツ パナナ	水 だし醤油 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー 食塩
23	火	トマト 麦茶	【処暑】あじときゅうりの混ぜ寿司 オクラのすまし汁 鶏肉の味噌漬け焼き かぼちゃと大豆のサラダ パナナ 麦茶	ほうじ茶プリン ウエハース 麦茶	あじ 油揚げ 鶏肉 味噌 大豆 スキムミルク 牛乳 クリーム	米 三温糖 ごま マヨネーズ プリンの素 ウエハース	しょうが きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ オクラ 長ねぎ 南瓜 りんご 人参 パナナ トマト	水 穀物酢 食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ほうじ茶
24	水	チーズ 麦茶	冷やし中華 コンソメスープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト 麦茶	焼き味噌おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 鶏卵 ツナ ヨーグルト 味噌 煮干し チーズ	中華麺 油 ごま ごま油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 米	きゅうり もやし 大根 小松菜 えのき草 人参 パナナ 黄桃缶 レーズン	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 コンソメ 食塩 麦茶 みりん風調味料
25	木	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 幼児:鯉のオーロラソース焼き 乳児:たらのオーロラソース焼き 小松菜の海苔和え オレンジ 麦茶	ふかしさつま芋 牛乳	味噌 さわら 油揚げ 牛乳 まだら	米 押し麦 じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 さつま芋	昆布 干しいたけ キャベツ にら パセリ 小松菜 白菜 人参 焼きのり オレンジ	水 食塩 トマトケチャップ だし醤油 麦茶
26	金	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁 具だくさん蒸し焼き玉子 きのこと鶏肉の味噌炒め グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃジャムサンド 牛乳	鶏卵 干しえび 高野豆腐 鶏肉 味噌 牛乳 煮干し	米 三温糖 油 食パン	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン 万能ねぎ エリンギ しめじ グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 食塩 みりん風調味料 麦茶
27	土	ウエハース 麦茶	マーボー茄子丼 ワンタン中華スープ 切干大根のサラダ トマト 麦茶	あんみつ 麦茶	豚肉 味噌 あずき	米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 ワンタン 春雨 ごま ウエハース	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく 小松菜 わかめ 切干大根 きゅうり 人参 トマト 寒天 黄桃缶 パナナ	水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中華スープの素 食塩 穀物酢 麦茶
29	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー サラダスパゲティ オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	豚肉 牛乳 ハム 鶏卵	米 じゃが芋 油 スバゲティ マヨネーズ バター 三温糖 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり オレンジ	水 カレールウ トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
30	火	蒸しさつま芋 麦茶	ロールパン コンソメスープ チキンフライ コーンフレックサラダ チーズ 麦茶	わかめごまおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	ロールパン 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 コーンフレック 三温糖 米 ごま さつま芋	ほうれん草 コーン 人参 もやし キャベツ きゅうり わかめ	コンソメ 食塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
31	水	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 すまし汁 たらのごま味噌焼き 根菜きんぴら グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	木綿豆腐 まだら 味噌 鶏卵 牛乳	米 きび あわ 黒米 ごま 三温糖 じゃが芋 ごま油 バター 薄力粉	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが ごぼう 人参 さやいんげん グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 食塩 みりん風調味料 料理酒 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	475	16.6	13.7	225	1.5
児 目標量	507	18.5	13.7	242	1.5
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	616	22.5	17.9	278	1.8