



8月 献立表



平成29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 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・切干) ツナの玉子焼き 小松菜と油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	ゆでとうもろこし 牛乳	味噌 鶏卵 ツナ スキムミルク 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 さつま芋	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 オレンジ とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 麦茶
2 水	クラッカー 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ パナナ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	豚肉 チーズ 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり パナナ	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶
3 木	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁(小松菜・油揚げ・ねぎ) 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツの海苔和え トマト 麦茶	じゃがバター 牛乳	油揚げ 鮭 チーズ 牛乳	米 マヨネーズ ごま じゃが芋 バター 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 きゅうり 焼きのり トマト	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
4 金	大根煮 麦茶	煮込みうどん かぼちゃサラダ スイカ 麦茶	レタスチャーハン 麦茶	鶏肉 油揚げ スキムミルク 豚肉	うどん 砂糖 マヨネーズ 米 ごま油	白菜 人参 えのき茸 長ねぎ 昆布 南瓜 きゅうり レーズン すいか レタス 大根	水 料理酒 みりん風調味料 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素
5 土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(ほうれん草・えのき・わかめ) 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き じゃが芋の煮物 グレープフルーツ 麦茶	ブルーチェ せんべい 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 ブルーチェ せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
7 月	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・小松菜・鮭) 和風ミートローフ オクラ納豆和え トマト 麦茶	オレンジゼリー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 納豆 牛乳	米 じゃが芋 小切鮭 パン粉 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 オクラ 焼きのり トマト オレンジジュース アガー 南瓜	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
8 火	人参煮 麦茶	【立秋】キャベツと昆布の混ぜご飯 根菜の味噌汁 幼児:さばの漬け焼き 乳児:かれの漬け焼 き 茄子とピーマンの味噌炒め ぶどうゼリー 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	味噌 さば 豚肉 かれい	米 さつま芋 ごま油 油 砂糖 バター	キャベツ 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ なす 玉ねぎ ビーマン ぶどうジュース アガー コーン パセリ	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
9 水	小魚 麦茶	玄米入りご飯 テンゲン菜スープ 肉野菜炒め 大根とコーンの人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	干しえび 豚肉 鶏肉 鶏卵 牛乳 煮干し	米 玄米 油 バター 砂糖 薄力粉	テンゲン菜 えのき茸 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
10 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(法蓮草・ねぎ・切干) 野菜ナゲット キャベツのなめ茸和え グレープフルーツ 麦茶	冷や汁風そうめん 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 薄力粉 油 そうめん ごま 砂糖	昆布 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ 切干大根 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ なめ茸 小松菜 グレープフルーツ きゅうり 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん風調味料
12 土	せんべい 麦茶	焼き肉丼 味噌汁(白菜・しめじ・高野) さつま芋とひじきの煮物 チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐 大豆 油揚げ チーズ	米 油 ごま さつま芋 せんべい	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	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 塩
14 月	人参煮 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	クッキー 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 いちごジャム バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ
15 火	蒸しさつま芋 麦茶	なすとツナのトマトスパゲティ コンソメスープ(キャベツ・えのき・コーン) 大根の味噌マヨ和え パイナップル 麦茶	小松菜ピラフ 麦茶	ツナ 鶏肉 味噌 干しえび	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ 米 バター さつま芋	なす 玉ねぎ 人参 トマト缶 ほうれん草 キャベツ えのき茸 コーン パセリ 大根 きゅうり パイナップル 小松菜	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 麦茶
16 水	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・大根・わかめ) ほうれん草とウインナーのオムレツ コールスローサラダ パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 ウインナー 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 バター 油 砂糖 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 パナナ レーズン	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
17 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・玉葱・鮭) たらのフライ 小松菜の梅和え トマト 麦茶	じゃがいも餅 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 小切鮭 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ なす 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 ねぎらめ トマト 青のり 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 だし醤油
18 金	かぼちゃ煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ・万葱) ピーマン入りハンバーグ おかか和え スイカ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 スキムミルク 大豆 かつお節 牛乳	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 コーンフレーク バター マシュマロ ごま 砂糖	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 万能ねぎ ビーマン 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 すいか 南瓜	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶



8月 献立表



平成29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	
19 土	ウエハース 麦茶	ご飯 野菜スープ(白菜・人参・えのき) 鮭のチャンプルー ビーフンサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	米 草鞋 ごま油 ビーフン 油 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー ウエハース	白菜 人参 えのき茸 キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲン菜 わかめ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 穀物酢 麦茶
21 月	クラッカー 麦茶	麦ご飯 すまし汁(わかめ・しめじ・ねぎ) 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜の味噌和え りんごゼリー 麦茶	カップケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま パター 薄力粉 クラッカー	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 白菜 小松菜 りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー
22 火	蒸しじゃが芋 麦茶	【処暑】ツナときゅうりの混ぜ寿司 すまし汁(大根・ほうれん草・ねぎ) 鶏つくね かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	ピザトースト 牛乳	ツナ 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま パン粉 食パン じゃが芋	きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 南瓜 さやいんげん グレープフルーツ コーン ビーマン	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース だし醤油 麦茶
23 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・人参・なめこ) 豚肉の炒め物 キャベツとピーンズの人参ドレッシング和え バナナ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 大豆 鶏卵 牛乳	米 油 パター 砂糖 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 人参 なめこ 玉ねぎ ビーマン キャベツ トマト コーン パナナ	水 だし醤油 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
24 木	人参煮 麦茶	お野菜パン コンソメスープ(ほうれん草・しめじ・人参) ポテトグラタン 野菜サラダ オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 味噌	野菜パン じゃが芋 油 バター 薄力粉 パン粉 砂糖 米 ごま	ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 みりん風調味料
25 金	大根煮 麦茶	冷やし中華 コンソメスープ(玉葱・小松菜・えのき) ポテトサラダ トマト 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 ツナ スキムミルク 牛乳	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉	きゅうり もやし 玉ねぎ 小松菜 えのき茸 人参 グリンピース トマト パナナ 大根	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
26 土	ウエハース 麦茶	マーボー茄子丼 春雨スープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	プリン 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま プリンの素 ウエハース	なす 長ねぎ 人参 干しいたけ わかめ 切干大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
28 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・切干) 具だくさん蒸し焼き玉子 きのご醤油ソテー トマト 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 鶏卵 干しえび 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 パター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 人参 コーン 万能ねぎ しめじ エリンギ えのき茸 パプリカ パセリ トマト 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
29 火	蒸しさつま芋 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ(ほうれん草・コーン・人参) コーンフレークサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりごまおにぎり 麦茶	ベーコン チーズ	スパゲティ 油 砂糖 コーンフレーク 米 ごま さつま芋	玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 コーン もやし キャベツ きゅうり グレープフルーツ	塩 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶 ゆかり
30 水	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ・葱) 鮭の照り焼き 青菜の和え物 パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 鮭 きな粉 牛乳 煮干し	米 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 人参 パナナ	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
31 木	人参煮 麦茶	わかめご飯 すまし汁(大根・えのき・小葱) ごせ豆腐 じゃが芋と小松菜の炒め煮 オレンジ 麦茶	かぼちゃジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油 食パン	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 万能ねぎ 人参 ひじき 小松菜 オレンジ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし醤油 麦茶

☆ 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 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	502	17.4	14.2	229	1.5
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	624	21.8	18.7	270	1.8

『マヨネーズは卵不使用の物を使用しております。』

発行:株式会社ミールケア