

8月 献立表

平成30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	水	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 ちくわとピーマンの炒め物 味噌汁(さつまいも・えのき・小切麩) ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	ゆでとうもろこし 麦茶	味噌 焼き竹輪 油揚げ	米 玄米 さつまいも 小切麩 油 クラッカー	昆布 干しいたけ えのき茸 玉ねぎ ピーマン 人参 ひじき しらたき さやいんげん パイナップル とうもろこし	水 だし醤油 麦茶
2	木	蒸しじゃが芋 麦茶	焼肉丼 野菜スープ(ほうれん草・たまねぎ・しめじ) 海藻サラダ スイカ 麦茶	フルーツゼリー せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ごま油 せんべい じゃが芋	玉ねぎ 人参 焼きのり ほうれん草 しめじ もやし きゅうり コーン わかめ すいか りんごジュース アガー バイン缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
3	金	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃがいも・白菜・にら) 幼児:あじの漬け焼き 乳児:カレイの漬け焼き 小松菜の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 あじ 油揚げ 牛乳 かれい	米 じゃが芋 ごま油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 にら しょうが 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり グレープフルーツ バナナ 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
4	土	ウエハース 麦茶	なすとチキンの和風スパゲティ 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 チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ウエハース	なす 玉ねぎ キャベツ えのき茸 コーン 大根 きゅうり 人参	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
6	月	小魚 麦茶	ご飯 ズッキーニのスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 切干大根サラダ パイナップル 麦茶	ホットケーキ 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 パセリ 切干大根 チンゲン菜 パイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
7	火	大根煮 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁(大根・えのき・ねぎ) 幼児:さばの煮つけ 乳児:たららの煮つけ 茄子とパプリカの味噌炒め オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	さば 味噌 鶏卵 牛乳 たら	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 万能ねぎ ほうれん草 なす 玉ねぎ パプリカ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 みりん 麦茶 ココア
8	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・たまねぎ・小切麩) 豚肉ときのこの五目炒め煮 かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	ピザトースト 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ ベーコン チーズ	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース 南瓜 きゅうり レーズン グレープフルーツ ピーマン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 トマトケチャップ
9	木	人参煮 麦茶	麦ご飯 すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き じゃが芋の煮物 トマト 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 押し麦 砂糖 じゃが芋 油 せんべい	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
10	金	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ・ねぎ) ピーマン入りハンバーグ 三色和え バナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 スキムミルク かつお節 きな粉 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ 砂糖	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 白菜 ほうれん草 人参 バナナ 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 塩
13	月	小魚 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 春雨とわかめのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	ツナ 牛乳 煮干し	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ コーン ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 シチュールウ
14	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ) 野菜ナゲット なめ茸和え トマト 麦茶	冷やしうどん 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 薄力粉 油 うどん 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ しめじ 人参 さやいんげん 小松菜 大根 なめ茸 トマト きゅうり 長ねぎ	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 だし醤油
15	水	クラッカー 麦茶	麻婆茄子丼 中華スープ さつまいもとひじきの煮物 スイカ 麦茶	カップケーキ 麦茶	豚肉 味噌 焼き竹輪 鶏卵	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 無塩バター 薄力粉 クラッカー	なす 長ねぎ ピーマン チンゲン菜 コーン わかめ ひじき 人参 グリンピース すいか	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
16	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ・ねぎ) ほうれん草とチキンの玉子焼き 白菜の海苔マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 チーズ かつお節	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 焼きのり グレープフルーツ 青のり	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
17	金	蒸しさつまいも 麦茶	玄米入りご飯 野菜スープ(小松菜・大根・人 参) 白身魚のコーンマヨネーズ焼き コールスローサラダ パイナップル 麦茶	じゃが芋ニョッキトマト ソース 麦茶	たら チーズ	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 強力粉 薄力粉 さつまいも	小松菜 大根 人参 コーン キャベツ きゅうり パイナップル 玉ねぎ ダイストマト パセリ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ

8月 献立表

平成30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	
18 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・大根・ねぎ) 麩のチャンプルー ビーフンサラダ チーズ 麦茶	ヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 干しえび かつお節 チーズ ヨーグルト	米 車麩 ごま油 ビーフン 油 砂糖 ごま せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 わかめ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
20 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・玉ねぎ・高野豆腐) かれのいのから揚げ 小松菜の梅和え グレープフルーツ 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 かれい スキムミルク 鶏卵 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター	昆布 干しいたけ なす 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 ねりうめ グレープフルーツ	水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21 火	大根煮 麦茶	冷やし中華 コンソメスープ(キャベツ・小松菜・えのき) ポテトツナサラダ パナナ 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	鶏卵 ロースハム ツナ	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	きゅうり キャベツ 小松菜 えのき茸 人参 グリンピース パナナ コーン パセリ 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
22 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・小切麩) 麦茶 つくね焼き オクラ納豆和え パイナップル	豆乳くずもち 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 豆乳 きな粉	米 さつまいも 小切麩 パン粉 ごま 砂糖 片栗粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 オクラ 焼きのり パイナップル	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
23 木	人参煮 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・しめじ) ひじきとねぎの玉子焼き キャベツのごま味噌 和え	ごまおこし 牛乳	ツナ 鶏卵 干しえび 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しめじ ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ さやいんげん オレンジ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
24 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 ビーフンスープ(人参・にら・干しシイタケ) マーボー豆腐 ナムル パナナ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 ビーフン 砂糖 片栗粉 薄力粉 じゃが芋	人参 にら 干しいたけ 長ねぎ もやし チンゲン菜 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー 塩
25 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 鶏肉の野菜炒め かぼちゃの煮物 チーズ 麦茶	杏仁豆腐 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 南瓜 アガー 黄桃缶	水 だし醤油 料理酒 麦茶
27 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・ねぎ・わかめ) 幼児:さばの梅焼き 乳児:カレイの梅焼き 野菜のごま和え パイナップル 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳 煮干し かれい	米 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ ねりうめ 白菜 小松菜 人参 パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩 ベーキングパウダー ココア
28 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜・えのき) 筑前煮 キャベツとカリカリしらす和え グレープフルーツ 麦茶	そうめんチャンプルー 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 しらす 干しえび	米 油 砂糖 ごま油 ごま そうめん	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 大根 たけのこ ごぼう 人参 つきこん グリンピース キャベツ もやし	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 料理酒 塩
29 水	クラッカー 麦茶	ハヤシライス スパゲティサラダ パナナ 麦茶	かぼちゃジャムサンド 麦茶	豚肉 ツナ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 食パン 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ トマト きゅうり パセリ パナナ 南瓜	水 ハヤシルウ 麦茶
30 木	蒸しさつまいも 麦茶	ロールパン コンソメスープ(ほうれん草・人 参・しめじ) 鶏肉の唐揚げトマトドレッシングサラ ダ オレンジ 麦茶	ゆかりごまおにぎり 麦茶	鶏肉	丸パン 片栗粉 油 米 ごま さつまいも	ほうれん草 人参 しめじ しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ ゆかり	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
31 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・小松菜・切り干し大根) ぎせい豆腐 野菜のおかか和え パイナップル 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 干しえび 鶏卵 かつお節 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 人参 万能ねぎ もやし 白菜 パイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 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 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	493	17.2	13.7	238	1.5
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
幼 平均量	613	21.2	18.2	270	1.8