



8月 献立表



令和元年

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 木	人参煮 麦茶	チャーハン 野菜スープ(玉ねぎ・ほうれん草・しめじ) 海藻サラダ グレープフルーツ 麦茶	ゼリーポンチ せんべい 牛乳	豚肉 鶏卵 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ ビーマン 人参 ほうれん草 しめじ もやし きゅうり コーン わかめ グレープフルーツ オレンジジュース アガー パイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
2 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・白菜・にら) 幼児:あじの漬け焼き 乳児:たらの漬け焼き 小松菜の海苔和え オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 あじ 油揚げ 牛乳 たら	米 じゃが芋 ごま油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 にら 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり オレンジ 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
3 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) 大根サラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 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 トマト 炊き込みわかめ	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
5 月	小魚 麦茶	ご飯 ズッキーニのスープ(ズッキーニ・玉ねぎ・人 参) ポテトと玉子のチーズ焼き コールスローサラダ バイナップル 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 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
6 火	人参煮 麦茶	麦ご飯 すまし汁(豆腐・えのき・ねぎ) 鶏肉の味噌增ーグルト焼き 切干大根サラダ バナナ 麦茶	ゆでとうもろこし 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 ごま油 ごま せんべい	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参 バナナ とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
7 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ小切麩) 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	さつま芋蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳 かれい	米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 さつま芋 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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩 ベーキングパウダー
8 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁(大根・ほうれん草・油揚げ) 幼児:さばの照り焼き 乳児:かれいの照り焼 き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	油揚げ さば 味噌 牛乳 かれい	米 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 なす 玉ねぎ パプリカ すいか 青のり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 みりん 麦茶
9 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・厚揚げ・ねぎ) ビーマンの肉詰め甘辛ソース 三色和え バナナ 麦茶	ビーフン炒め 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 干しえび	米 じゃが芋 バン粉 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さつま芋	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン 白菜 ほうれん草 人参 バナナ キャベツ にら	水 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 チキンスープの素
10 土	ウエハース 麦茶	焼肉丼 中華スープ(チンゲン菜・コーン・わかめ) ひじきサラダ チーズ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま せんべい ウエハース	玉ねぎ チンゲン菜 コーン わかめ ひじき キャベツ きゅうり 人参 オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
13 火	大根煮 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー ビーフンサラダ りんごゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ツナ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ビーフン 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ りんごジュース アガー 大根	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 シチューールウ
14 水	クラッカー 麦茶	そうめん かれいの竜田揚げ 小松菜の梅和え バナナ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ かれい しらす しらす干し	そうめん 片栗粉 油 砂糖 米 クラッカー	オクラ 人参 長ねぎ 小松菜 白菜 ねりうめ バナナ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 麦茶
15 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・玉ねぎ・小切麩) 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ バイナップル 麦茶	ピラフ 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 春雨 油	昆布 干しいたけ 大根 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ パイナップル 人参 ビーマン 南瓜	水 塩 人参ドレッシング 麦茶 チキンスープの素
16 金	大根煮 麦茶	わかめご飯 野菜スープ(キャベツ・人参・パセリ) ズッキーニとひき肉の玉子焼き スティックサラダ バナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	鶏卵 豚肉 味噌 牛乳	米 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	炊き込みわかめ キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ ズッキーニ バナナ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
17 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ・高野豆腐) 麩のチャンプルー なめ茸和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 干しえび かつお節 チーズ	米 じゃが芋 車麩 ごま油 いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 人参 小松菜 大根 なめ茸	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
19 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(かぼちゃ・白菜・ねぎ) 豚肉のバーベキューソース炒め キャベツのかりかりしらす和え オレンジ 麦茶	チーズマフィン 麦茶	味噌 豚肉 しらす 鶏卵 牛乳 チーズ 煮干し	米 油 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン りんご キャベツ きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー



8月 献立表



令和元年

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	カや体温のものになる	体の調子を整える	
20	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) さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	鶏卵 ロースハム	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 さつま芋 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 レーズン グレープフルーツ 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
21	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・小切麩) つくね焼き オクラ納豆和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 さつま芋 小切麩 パン粉 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ごぼう ひじき 白菜 オクラ 焼きのり パナナ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 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 パイナップル 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 ごま油 ビーフン 砂糖 片栗粉 ごま	人参 にら 干しいたけ 長ねぎ もやし チンゲン菜 パイナップル 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
23	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【処暑】幼児:あじときゅうりの混ぜ寿司 乳児:きゅうりの混ぜ寿司 すまし汁(大根・しめじ・わかめ) チーズとひじきの玉子焼き キャベツの味噌和え 梨 麦茶	キューブクッキー 牛乳	あじ 鶏卵 牛乳 チーズ 味噌 スキムミルク	米 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター じゃが芋	きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 しめじ わかめ ひじき 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草 梨	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 厚揚げのそぼろ炒め かぼちゃのごま和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 人参 キャベツ 南瓜 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
26	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ・わかめ) 鶏肉の梅焼き 白菜の和え物 パイナップル 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 鶏肉 スキムミルク 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 ごま 無塩バター	昆布 干しいたけ 長ねぎ わかめ ねぎらめ 白菜 小松菜 人参 パイナップル 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
27	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・玉ねぎ・高野豆腐) 白身魚のフライ キャベツの塩昆布和え パナナ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ なす 玉ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 パナナ 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 ベーキングパウダー ココア
28	水	クラッカー 麦茶	ご飯 幼児:ドライカレー 乳児:ひき肉のケチャップ 炒め 大根とコーンのサラダ りんごジャムヨーグルト 麦茶	しらすピラフ 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク しらす	米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 無塩バター クラッカー	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 小松菜 コーン りんごソース 万能ねぎ	水 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素 塩
29	木	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ(じゃが芋・ほうれん草・しめじ) 鶏肉の照り焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉	野菜パン じゃが芋 米 さつま芋	ほうれん草 しめじ キャベツ きゅうり トマト オレンジ ゆかり	チキンスープの素 塩 水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶
30	金	人参煮 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 パナナ 麦茶	クッキー 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 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 切干大根 人参 万能ねぎ ひじき もやし 白菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
31	土	ウエハース 麦茶	マーボー茄子丼 わかめスープ(豆腐・人参・干しいたけ・わかめ) 中華ドレッシング和え チーズ 麦茶	杏仁豆腐 せんべい 麦茶	豚肉 味噌 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま せんべい ウエハース	なす 長ねぎ 人参 干しいたけ わかめ 大根 小松菜 アガー	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

☆ 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)
幼	目標量	585	20.5	16.9	270
児	平均量	611	21.2	17.6	274
乳	目標量	475	16.6	13.7	225
児	平均量	498	17.1	13.3	242

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。