



8月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	休をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・長ねぎ・ほうれん草) 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜と車麩の煮浸し バイナッブル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 塩こうじ 車麩 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 大根 長ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 人参 バイナッブル	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
3 火	きゅうり味噌 麦茶	丸パン コンソメスープ(玉ねぎ・人参・小松菜) ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のフレンチサラダ スイカ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	鶏卵 チーズ 味噌	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 バセリ 白菜 ブロッコリー すいか きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
4 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・高野豆腐・ねぎ) つくね焼き オクラ納豆和え オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 納豆 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき ごぼう しょうが キャベツ オクラ 焼きのり オレンジ 大根	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5 木	蒸しさつま芋 麦茶	タコライス コンソメスープ(人参・えのき・小松菜) 大根のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	杏仁豆腐 せんべい 麦茶	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい さつま芋	にんにく キャベツ トマト 人参 えのき 小松菜 大根 きゅうり グレープフルーツ アガー 黄桃缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶
6 金	人参煮 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁(さつま芋・小切麩・ほうれん草) 幼児:さばの照り焼き 乳児:かれのいの照り焼き 茄子とパプリカの味噌炒め パナナ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	さば 味噌 牛乳 かれい	米 さつま芋 小切麩 砂糖 油 薄力粉	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ ほうれん草 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ パナナ 南瓜 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
7 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・長ねぎ) 肉野菜炒め 小松菜の海苔和え カップヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 油揚げ ヨーグルト きな粉 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
10 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	サーターアランダギー 麦茶	ツナ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 さつま芋	玉ねぎ 人参 切干大根 わかめ コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
11 水	大根煮 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ(人参・コーン・小松菜) ズッキーニとひき肉の玉子焼き スティックサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	鶏卵 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	人参 コーン 小松菜 玉ねぎ ズッキーニ ひじき きゅうり グレープフルーツ りんごソース 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
12 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・ねぎ) 幼児:あじのごま風味焼き 児:たらのごま風味焼き 春雨とほうれん草の和え物 パナナ 麦茶	乳 中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 鶏卵 牛乳 たら	米 ごま 砂糖 春雨 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
13 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	そうめん ちくわの鹽辺揚げ キャベツの梅和え バイナッブル 麦茶	レタスチャーハン 牛乳	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 豚ひき肉 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま油	オクラ 人参 万能ねぎ 青のり キャベツ きゅうり ねぎりめ バイナッブル レタス 長ねぎ 南瓜	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素
14 土	ウエハース 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ(干しいたけ・大根・ねぎ) ひじきとキャベツの和え物 チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 マシュマロ クラッカー ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ ひじき キャベツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
16 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・人参・小切麩) かれのいの電田揚げ 大根とわかめの甘酢和え バイナッブル 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 かれい 牛乳 煮干し	米 小切麩 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 人参 大根 わかめ バイナッブル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 みりん
17 火	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(じゃが芋・しめじ・油揚げ) お野菜入りミートボール 白菜の人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 せんべい 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ ひじき 白菜 小松菜 グレープフルーツ とうもろこし	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 人参ドレッシング 麦茶
18 水	大根煮 麦茶	ご飯 冬瓜の味噌汁(冬瓜・わかめ・ねぎ) 五目玉子焼き 三色おかか和え オレンジ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	味噌 鶏卵 干しえび かつお節 きな粉 牛乳	米 砂糖 食パン 無塩バター	昆布 干しいたけ とうがん わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき キャベツ ブロッコリー オレンジ 大根	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶



8月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	朝おやつ	献立名		あか	さいろ	みどり	その他
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
19 木	きゅうり味噌 麦茶	マーボー茄子丼 ビーフンスープ(ビーフン・人参・干しエビ・にら) ナムル パナナ 麦茶	フルーツポンチ せんべい 牛乳	豚ひき肉 味噌 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーフン ごま せんべい	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく 人参 にら もやし チンゲン菜 パナナ りんご 黄桃缶 きゅうり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
20 金	蒸しさつま芋 麦茶	冷やし中華 ベイクドポテト りんごゼリー 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 鶏卵 ベーコン	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋	きゅうり トマト 玉ねぎ バセリ りんごジュース アガー わかめご飯の素	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 麦茶
21 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 ほうれん草のマヨ和え チーズ 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	味噌 油揚げ 厚揚げ 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 人参 キャベツ ほうれん草 もやし	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
23 月	クラッカー 麦茶	幼児:【処暑】あじときゅうりの混ぜ寿司 児:【処暑】しらすときゅうりの混ぜ寿司 すまし汁(玉ねぎ・切り干し大根・わかめ) 鶏肉の梅焼き キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	乳 ミルクくずもち せんべい 麦茶	あじ 鶏肉 味噌 牛乳 きな粉 しらす	米 砂糖 片栗粉 せんべい クラッカー	しょうが きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 わかめ ねりうめ キャベツ 小松菜 人参 オレンジ	水 穀物酢 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
24 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・しめじ・チンゲン菜) チーズハンバーグ 白菜のマリネサラダ バイナッブル 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	米 バン粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター じゃが芋	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり バセリ バイナッブル コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
25 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・ねぎ) 鶏肉の照り焼き しらすともやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ もやし ほうれん草 グレープフルーツ 青のり 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
26 木	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー 大根サラダ チーズ 麦茶	クッキー 麦茶	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 シチュールウ
27 金	大根煮 麦茶	おかかご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・小切麩) ひじきとねぎの玉子焼き キャベツのマヨサラダ パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	かつお節 味噌 鶏卵 干しえび 牛乳	米 さつま芋 小切麩 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ コーン パナナ レーズン 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
28 土	ウエハース 麦茶	焼肉丼 わかめスープ(もやし・干しいたけ・わかめ) 中華ドレッシング和え カップヨーグルト 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま クラッカー いちごジャム ウエハース	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ わかめ 白菜 ほうれん草 人参	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
30 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・高野豆腐・にら) たらの香味焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 ごま油 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ にら 万能ねぎ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
31 火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(人参・しめじ・ほうれん草) 鶏肉のコンフレック焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖	人参 しめじ ほうれん草 白菜 きゅうり グレープフルーツ ゆかり 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 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	1.6
児	平均量	605	21.2	17.7	275	1.6
乳	目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児	平均量	492	17	13.4	230	1.3

☆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。