

令和4年 8月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	あっさり豚しゃぶ ピーマンと竹輪炒め ゆうがおのスープ 夏みかん缶	かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/焼き竹輪/絹ごし豆腐/ジョア	キャベツ/もやし/赤ピーマン/青ピーマン/セロリー/ゆうがお/オクラ/なつみかん(缶詰)	ジョア おかし
2 火	夏野菜のチキンカレー ひきこんぶのサラダ バナナ	ごはん	鶏肉モモ/引き昆布/わかめ	にんじん/国産かぼちゃ(冷凍)/なす/玉葱/トマト/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/かぶ/レタス/バナナ	お茶 わかめおにぎり
3 水	レバーのからあげ 小松菜と油あげのおひたし みにとまと みそ汁(しじみ) オレンジ	薄力粉/大豆油/かたくり粉	豚肝臓/たまご/油揚げ/しじみ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく/しょうが/こまつな/にんじん/ミニトマト/パレンシアオレンジ/えだまめ	牛乳 えだまめ
4 木	肉じゃが ちくわサラダ みそ汁(えのき・豆腐) パインのかんづめ	大豆油/糸こんにゃく/じゃがいも/三温糖/マヨネーズ(全卵型)/せんべい	豚肉(薄切り)/焼き竹輪/米みそ(赤色辛みそ)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/えのきたけ/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
5 金	赤魚のうめバター焼き いんげんの煮物 にらたまじる メロン	有塩バター/糸こんにゃく/ベーコンポテト	あかうお 60g/焼き竹輪/たまご/牛乳	さやいんげん/にんじん/にら/メロン(温室)	牛乳 ベーコンポテト
6 土	流しそうめん チーズ すいか	そうめん・ひやむぎ(乾)/せんべい	魚肉ソーセージ/うずら卵(水煮缶詰)/★かもめ竹輪/味付けいなり/キャンディーチーズ/牛乳	きゅうり/ミニトマト/しょうが/こねぎ/すいか	牛乳 おかし
8 月	とうふのひき肉あんかけ きゅうりの酢の物 みそ汁(しめじ・厚揚げ) もものかんづめ	ごま油/かたくり粉/三温糖/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/かに風味かまぼこ/生揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	ほうれんそう/えのきたけ/にんにく/きゅうり/ぶなしめじ/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
9 火	ビビンバ じゃがいものときに みそ汁(だいこん、豆ふ) バナナ	白ごま(いり)/ごま油/三温糖/じゃがいも/せんべい	牛肉/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	ほうれんそう/もやし/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/だいこん/バナナ	牛乳 おかし
10 水	めんちかつ アスパラのサラダ みにとまと かにたまスープ パインアップル	マヨネーズ(全卵型)/水稲穀粒(精白米)	カニむき身/たまご/牛乳/豚ひき肉	アスパラガス/カリフラワー/サラダ菜/にんじん/ミニトマト/ねぎ/レタス/パインアップル/玉葱	牛乳 カレーおにぎり
12 金	いわし南蛮漬け ブロッコリーのナムル みそ汁(なめこ・とうふ) オレンジ	かたくり粉/大豆油/白ごま(いり)/ごま油/せんべい	いわし竜田/わかめ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/ブロッコリー/なめこ/こねぎ/パレンシアオレンジ	ジョア おかし
13 土	冷やしラーメン ソーセージソテー バナナ	中華めん(生)/大豆油/せんべい	豚ばら(脂身付)/なると/ソーセージ(混合)/牛乳	ブラックマツタエ/もやし/こねぎ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/キャベツ/バナナ	牛乳 おかし
15 月	ポークチャップ こぶきいも みそ汁(とうふ・油あげ) オレンジ	三温糖/じゃがいも/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/サラダ菜/ねぎ/オレンジ	牛乳 おかし
16 火	チキンカレー トマトのさっぱりあえ オレンジ	じゃがいも/有塩バター/薄力粉/三温糖/ごま油/せんべい	鶏肉モモ/脱脂粉乳/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/トマト/きゅうり/レタス/オレンジ	牛乳 おかし



ごはん

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ちくわの天ぷら ヨーグルトサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) バナナ	アイリス粉(てんぷら用)/さつまいも/マヨネーズ(全卵型)/三温糖/せんべい	焼き竹輪/ヨーグルト/ふのり(素干し)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	国産かぼちゃ(冷凍)/ブロッコリー/バナナ	牛乳 おかし
18 木	鮭のみそマヨやき ごもくひじき みそしる(さつまいも) グレープフルーツ	マヨネーズ(全卵型)/糸こんにゃく/大豆油/三温糖/さつまいも/水稲穀粒(精白米)/白ごま(いり)	塩ざけ 40g/米みそ(赤色辛みそ)/ひじき/油揚げ/焼き竹輪/牛乳/さくらえび(素干し)	玉葱/サラダ菜/にんじん/グレープフルーツ	牛乳 こんこんきつねのおにぎり
19 金	パンバイキング カレーふうみとりフライ 温野菜のサラダ モロヘイヤスープ フルーツポンチ	食パン(市販品)/マヨネーズ(全卵型)/薄力粉/かたくり粉/じゃがいも/フレンチドレッシング/スポンジケーキ	まぐろ缶詰(油漬7-8割)/たまご/ロースハム/鶏胸肉/しらす干し(半乾燥品)/牛乳	サラダ菜/きゅうり/トマト/しょうが/にんじん/ブロッコリー/日本かぼちゃ/モロヘイヤ(茎葉)/えのきたけ/キウイフルーツ	牛乳 ケーキ
20 土	いそうどん さばのごまユッケ バナナ	干しうどん(乾)/三温糖/白ごま(いり)/ごま油/せんべい	豚ひき肉/わかめ/さば(水煮缶詰)/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/きゅうり/バナナ	牛乳 おかし
22 月	カレーとんじゃが もやしのナムル みそ汁(だいこん、豆ふ) ようなしのかんづめ	じゃがいも/三温糖/かたくり粉/ごま油/白ごま(いり)/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/もやし/きゅうり/だいこん/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
23 火	ツナいり納豆 かぼちゃと豆のマッシュ みそ汁(オクラ・厚揚げ) すいか	大豆油/三温糖/有塩バター	ひき割り納豆/ツナフレーク/ひじき/鶏ひき肉/大豆(水煮缶詰)/厚揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/にら/日本かぼちゃ/オクラ/すいか	牛乳 とうもろこし
24 水	とりにくのトマト煮 キャベツとコーンとえ ミルクみそスープ オレンジ	大豆油/じゃがいも/三温糖/さつまいも/有塩バター/せんべい	鶏胸肉/牛乳200/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんにく/トマト/トマト缶詰(ジュース)/にんじん/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
25 木	ほっけの煮つけ ブロッコリーのサラダ せんべいじる パインアップル	マヨネーズ/おつゆせんべい/しらたき/せんべい	鶏ほっけ 小/ロースハム/鶏肉モモ	ブロッコリー/にんじん/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/パインアップル/温州蜜柑50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
26 金	とうふの中華煮 きゅうりのあちゃらづけ みにとまと みそ汁(卵・わかめ) グレープフルーツ	ごま油/三温糖/かたくり粉/五穀米	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/うずら卵(水煮缶詰)/たまご/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/塩昆布	にんにく/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲンツァイ/きゅうり/かぶ/しょうが/ミニトマト/グレープフルーツ	牛乳 五穀おにぎり
27 土	わふうスパゲッティ エノキとキャベツのスープ バナナ	スパゲッティ/大豆油/せんべい	ベーコン/焼きのり/鶏肉モモ/牛乳	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/バナナ	牛乳 おかし
29 月	なすとぶた肉のみそいため ブロッコリーのうめあえ 春雨スープ すいか	ごま油/かたくり粉/普通はるさめ(乾)/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/ベーコン/牛乳	にんじん/なす/玉葱/ブロッコリー/梅(塩漬)/干し椎茸/チンゲンツァイ/すいか	牛乳 おかし
30 火	とり肉の涼味漬け 五目きんぴら みそ汁(玉ねぎ、じゃが芋) オレンジ	かたくり粉/大豆油/三温糖/じゃがいも/食パン(市販品)/ソフトタイプマーガリン	鶏鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/きな粉(大豆)	しょうが/レモン/玉葱/セロリー/にんじん/ごぼう/さやいんげん/パレンシアオレンジ	牛乳 きな粉ペーストサンド
31 水	焼きそば 野菜炒め みそ汁(とうふ・わかめ) バナナ	三温糖/せんべい	まさば/豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/ジョア	キャベツ/にんじん/もやし/にんにく/しょうが/玉葱/青ピーマン/バナナ	ジョア おかし

月平均栄養価	エネルギー	409 kcal	タンパク質	20.0 g
	脂 質	18.8 g	食塩相当量	2.8 g