



今月のめあて

「五感」を育てよう♪



8月 献立表



	栄養基準	たんぱく質	脂質
3歳以上児	エネルギー 550kcal	23g	12.1g
3歳未満児	435kcal	18.4g	9.7g



ひやごん保育園(一般)

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	御飯 みそ汁 たらの磯辺焼き ☆ゴーヤーチャンプルー	牛乳 揚げパン	米、胚芽ロール、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、砂糖、油	赤魚、木綿豆腐、卵、豚肉、みそ、きな粉、牛乳、かつお節	パインナップル、チンゲンサイ、えのき、もやし、にんじん、にがり、あおのり	バナナ
2	土	チャーハン(豚肉) すまし汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	米、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	キャンディーチーズ
3	日						
4	月	ドライカレーライス ゆし豆腐汁 フルーツポンチ	牛乳 くずもち	米、黒糖粉、クビオカパール、くず粉、押麦、小麦粉	ゆし豆腐、豚ひき肉、きな粉、牛乳	トマト、りんご、たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんじん、パプリカ、パプリカ、ピーマン、ねぎ	ヤクルト
5	火	御飯 おかず汁 魚の野菜レモン蒸し じゃが芋きんぴら	麦茶 パフェ	米、じゃがいも、コーンフレーク、コーン、油、砂糖、ごま油	赤魚、ヨーグルト、アイスクリーム、木綿豆腐、鶏肉、みそ、ごま	キウイ、もも、なす、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのき、ねぎ、ピーマン、レモン	バナナ
6	水	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き あえ物	豆乳 ☆サーター アングァー	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	豚肉、卵、みそ、豆乳	すいか、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、レモン、しょうが	きなこ餅
7	木	御飯 豚汁 サバの塩焼き 小松菜のおかかあえ	牛乳 大豆ケーキ	米、コーン、小麦粉、黒糖粉、油、砂糖	さば、豆乳、豚肉、大豆粉、みそ、牛乳、かつお節	オレンジ、こまつな、もも、トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ごぼう、にんじん、レーズル	ビスケット
8	金	きびご飯 みそ汁 レバーと芋の甘辛煮 きゅうりと人参の昆布あえ	みかんとりんごジュース お魅のレモンラスク	米、じゃがいも、バター、粉糖、麩、油、片栗粉、きび、砂糖	豚レバー、みそ、ごま	パインナップル、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、えのき、にんじん、塩こんぶ、レモン、しょうが	ミニ ドーナツ
9	土	お子様スパゲティ 清し汁 バナナ	牛乳 メロンパン	メロンパン、スパゲティ、油	ツナ缶、牛乳	バナナ、とうがん、ホールトマト、たまねぎ、こまつな、ねぎ	ぼりんこ
10	日						
11	月						
<h2>山の日</h2>							
12	火	☆冷やし中華 ☆ゴーヤーのかき揚げ 固形ヨーグルト すいか	麦茶 おさかなごはん	中華めん、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	卵、ハム、ツナ缶、ヨーグルト	すいか、きゅうり、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にがり、刻みのり	ブルー
13	水	ひじきごはん すまし汁 豆腐のコンみそ焼き 焼き野菜	牛乳 蒸しパン	米、小麦粉、油、砂糖、押麦	木綿豆腐、鶏肉、豆乳、みそ、牛乳	りんご、なす、こまつな、たまねぎ、いんげん、えのき、クリームコーン、にんじん、ひじき	ジョア プレーン
14	木	きびご飯 みそ汁 揚げ豆腐の和風あんかけ おくらのおかかあえ	牛乳 シークワサーゼリー	米、砂糖、片栗粉、油、きび	木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、牛乳、かつお節	アセロラジュース、オレンジ、ヘチマ、玉葱、オクラ、人参、エノキ、ネギ、寒天、インゲン、桃、パイ、きくらげ、生姜	星たべよ
15	金	御飯 みそ汁 さけのホイル焼き 切干し大根の旨煮	牛乳 ☆ホットドッグ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、さけ、魚肉ソーセージ、みそ、油揚げ、卵、牛乳	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、えのき、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、パプリカ、レモン	赤ちゃんせんべい
16	土	豚みそ丼 豆腐すまし汁 オレンジ	牛乳 くろ棒	米、油、砂糖、くろ棒	豚肉、絹ごし豆腐、みそ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ、にんじん、ねぎ	雪の宿

日	曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	日							
18	月	ご飯 みそ汁 わかさぎごま衣揚げ 炒り豆腐	りんご 牛乳 おにぎり(昆布)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、わかさぎ、鶏ひき肉、みそ、ごま、牛乳	りんご、もやし、たまねぎ、だいこん、いんげん、にんじん、こんぶ、ひじき、のり、干しいたけ	ヤクルト	
19	火	ターメリックご飯 野菜カレー すまし汁 きゅうりとコーンのサラダ	パイン 牛乳 ☆マドレーヌ	米、じゃがいも、小麦粉、コーン、砂糖、油、黒糖粉	豚ひき肉、鶏肉、卵、バター、牛乳	パインナップル、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト、えのき、にんじん、ねぎ、セロリ、パプリカ、パプリカ、にがり	きなこ餅	
20	水	御飯 みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ きゅうりの昆布あえ	すいか 牛乳 ゴーヤーチップ	米、じゃがいも、油、片栗粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	鶏肉、みそ、牛乳	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にがり、チンゲンサイ、ヤングコーン、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	せんべい	
21	木	<h2>お弁当会</h2>		ぶどうとりんごジュース チョコツイスト			ビスケット	
22	金	御飯 ☆かき玉汁 厚揚げの中華煮 ボン酢あえ	りんご 牛乳 ☆あん入り ホットケーキ	メイトルト ☆あん入り ホットケーキ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、ごま油、砂糖、マーガリン	厚揚げ、卵、豚肉、あん、牛乳、牛乳、かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、ねぎ、こまつな、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	ぼたぼた焼
23	土	チャーハン すまし汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	米、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、ピーマン、ねぎ、わかめ、あおのり	ブルー	
24	日							
25	月	御飯 ☆イナムルチ さばのおろし煮 ☆人参シリシリー	キウイ 牛乳 ゴマポッキー	米、ホットケーキミックス、こんにやく、砂糖、油	さば、豚肉、卵、かまぼこ、みそ、牛乳、ごま、牛乳	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	フルーツグラノーラ	
26	火	☆三枚肉そば ☆千草和え ☆パイン	牛乳 おにぎり(昆布)	沖縄そば、米、油、砂糖、三温糖	豚肉、卵、だし骨、かまぼこ、油揚げ、ごま、牛乳	パインナップル、カンダバ、もやし、にんじん、こんぶ、ひじき、ねぎ、のり	キャンディーチーズ	
27	水	御飯 みそ汁 さけの酒蒸し クレープイリチー	りんご 牛乳 ☆タンナファークルー	ココア豆乳 ☆タンナファークルー	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、黒糖、砂糖、油、ごま油	さけ、豚肉、卵、みそ、豆乳、きな粉	りんご、青梗菜、玉葱、ブロッコリー、人参、エノキ、切干大根、昆布、レモン、わかめ、生姜	ウエハース
28	木	きびご飯 みそ汁 えびと白身魚のトマトソース煮 ゆでブロッコリー	グレープフルーツ 牛乳 焼きりんごケーキ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、きび	赤魚、むきエビ、木綿豆腐、豆乳、大豆粉、みそ、牛乳	グレープフルーツ、大根、リンゴ、ブロッコリー、ピーマン、人参、玉葱、トマト、ネギ、ニンニク、生姜	ビスケット	
29	金	御飯 ボタージュ 骨付きバーグ 切干し大根のサラダ	すいか 牛乳 ☆誕生日ケーキ	野菜とりんごジュース 誕生日ケーキ	米、じゃがいも、コーン、グリンピース、砂糖、コーンフレーク、油	豚ひき肉、ツナ缶、バター、ごま、牛乳	すいか、たまねぎ、にんじん、にがり、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、パプリカ、にんにく	雪の宿
30	土	てりやき野菜丼 麩のすまし汁 バナナ	牛乳 いちごジャムサンド バナナ	米、食パン、油、片栗粉、砂糖	鶏肉、牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、えのき、みつば、のり	ブルー	
31	日							



※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子