

2019年 8月

予定献立表

月		火		水		木		金		土	
						1	もずく丼 ゆし豆腐 大根のしモン漬け 果物 たかはしもち 保育園ミルク	2	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼 人参しりしりー きのこと麩のすまし汁 黒糖ケーキ 保育園ミルク	3	鮭じゃこご飯 麩チャンプルー 高野豆腐の清し汁 やきいも 保育園ミルク
5	キッズピビンバ わかめスープ 果物 きなこトースト 保育園ミルク	6	胚芽ご飯 豆腐とひき肉あんかけ パパイヤサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 うむくじてんぷら 保育園ミルク	7	なすのミートスパゲティー コールスローサラダ ポテトスープ オレンジゼリー わかめおにぎり むぎちゃ	8	胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き 春雨サラダ オニオンスープ 果物 ゴーヤー入スコーン 保育園ミルク	9	胚芽ご飯 魚の西京焼き 五目大豆煮 豆苗の味噌汁 シベリット 果物 保育園ミルク	10	五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー 小松菜と油揚げの味噌汁 はと麦おこし 保育園ミルク 鉄ゼリー
12	振替休日	13	胚芽ご飯 鯖の梅味噌焼き ひじき炒め 豆苗スープ チーズ蒸しパン 豆乳	14	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 ネギときのこの味噌汁 胡瓜とキャベツのサラダ シーワッザゼリー リッツクラッカー むぎちゃ	15	おべんとう 畑のクラッカー ブルー 保育園ミルク	16	備蓄カレー とろろ昆布汁 サラダ 果物 タナーファル 味付けいりこ 豆乳	17	焼きそば ポッリーのおかか和え 豆腐とコーンのスープ 五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
19	タコライス マッシュポテト へちまの味噌汁 とうもろこし 型抜きチーズ むぎちゃ	20	胚芽ご飯 松風焼 くーびりちー はんぺんと青梗菜の味噌汁 冷しぜんざい 果物	21	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋ソテー キャベツの味噌汁 クラッカー ブルー 保育園ミルク	22	胚芽ご飯 魚の照焼き ゴーヤーチャンプルー もずく汁 シフォンケーキ 保育園ミルク	23	胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとおくらの酢醤油和え I/片とキャベツのスープ 果物 カラフルトースト 保育園ミルク	24	大豆ご飯 麩の味噌汁 肉じゃが アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
26	納豆ご飯 イナムドゥッチ 切干大根サラダ 果物 ふむふむ ブルー 保育園ミルク	27	胚芽ご飯 魚の香り焼き ピーマンの細切炒め かき卵汁 フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちゃ	28	胚芽ご飯 鮭と野菜のオイル焼き きんぴら炒め わかめの味噌汁 アイスクリーム クラッカー むぎちゃ	29	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 ヒジキとモヤシのサラダ きのこの清まし汁 きなこクッキー 果物 保育園ミルク	30	フィッシュバーガー キャベツサラダ コーンスープ ツナみそおにぎり むぎちゃ	31	鶏てり焼き丼 豆腐の味噌汁 ごま和え 紫芋チップ 果物 保育園ミルク

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 8月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E値キー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	木	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ きな粉 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レン レン汁 果物	578	22.1	11.9	367	3.3
2	金	豚肩ロース 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 サラダ油 おつゆ麩 和肉粉 黒砂糖粉 無塩バター	生姜 人参 ビーツ 玉葱 しめじ えのき ねぎ	579	24	19.6	313	1.9
3	土	鮭 シラス 麩 豚肩ロース 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 油 焼き芋	ねぎ 人参 キャベツ 玉葱 えのき	487	22	8.6	324	1.7
4	日								
5	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 卵 絹ごし豆腐 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	565	25.1	14.2	358	3.1
6	火	豚挽肉 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 胡麻 紅いも 死 粉 粉	玉葱 和肉粉 にんにく 生姜 ハハ 竹干切り 人参 胡瓜 ナガイイ えのき	579	22.5	16.2	411	3.1
7	水	合挽肉 豚ハチ かつお節 シラス	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油 三温糖 マネー ジャがいも 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トビユレ キャベツ コシ ねぎ 糸きりわかめ	641	20.8	14.4	82	2.9
8	木	材 竹苗 ハチ 国産大豆 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 春雨 ごま油 片栗粉 薄力粉 生クリーム 無塩バター グラニュー糖 サラダ油	もやし 胡瓜 人参 おきなわもずく 玉葱 ハハ ナガイ 果物	638	24.3	18.7	355	1.9
9	金	鮭 みそ 大豆水煮 鶏挽肉 油揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん おつゆ麩 シラス	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん トウモロコシ しめじ 果物	571	30.3	14.5	313	2.2
10	土	鶏挽肉 沖縄豆腐 ナガイ 油揚げ 麦味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 おこし 鉄ゼリー	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜	544	22.9	10.8	354	6.7
11	日								
12	月								
13	火	鯖 みそ 油揚げ チキアキ ハチ 卵 普通牛乳 ビン用チーズ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま サラダ油 グラニュー糖 油 薄力粉	梅干 干しひじき むぎ枝豆 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コシ トウモロコシ しめじ 小松菜	646	22.9	30.1	185	4
14	水	鶏挽肉 みそ 削り節	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 胡麻 シラスゼリー リン	ねぎ しめじ えのき 胡瓜 キャベツ 人参 コシ	450	20.9	11.1	79	1.9
15	木	保育園ミルク		ブルー	200	9.2	5.3	251	0.4
16	金	絹ごし豆腐 ナガイ 味付けいりこ 豆乳	精白米 加の子子様 オリーブ油 ナガイ	とろろ昆布 みつ葉 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 果物	554	16.8	15.5	132	2.3
17	土	豚挽肉 削り節 絹ごし豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 片栗粉 五穀かりんとう	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり プリン トマト コシ みつ葉 果物	468	23.1	9.6	324	1.8
18	日								
19	月	合挽肉 アヒル 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ 型抜きチーズ	精白米 サラダ油 ジャがいも 有塩バター	玉葱 キャベツ トビ ハハ アヒル	472	17.7	14.9	200	2
20	火	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 豚肩ロース はんぺん みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 胡麻 本みりん 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	玉葱 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コシ ナガイ 果物	565	20.4	13.7	168	3.7
21	水	鯖 鶏挽肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 ジャがいも 油 おつゆ麩	生姜 ねぎ 人参 ビーツ キャベツ ブル	652	24.3	22.7	278	1.8
22	木	赤魚 卵 ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 油 片栗粉 シフォンケーキ	生姜 丁ネ 玉葱 人参 もやし おきなわもずく	517	24.2	11.3	291	1.8
23	金	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ シラス ちくわ ビン用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 食パン マネー	長ねぎ 人参 コシ 生姜 にんにく トビ 粉 えのき もやし 果物 ハブリカ ビーツ コシ	582	28.3	16.9	415	2.8
24	土	国産大豆 鶏挽肉 みそ 豚ロース 保育園ミルク	精白米 おつゆ麩 ジャがいも 本みりん 三温糖 油 甘辛せんべい	干しひじき 人参 コシ ねぎ 玉葱 グレー しらたき 果物	490	21.6	10	305	2.2
25	日								
26	月	挽きわり納豆 豚肩ロース かまぼこ インド味噌 ナガイ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	のり佃煮 こんにゃく 人参 干椎茸 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 果物 ブル	612	25.2	14.4	421	2.7
27	火	鯖 豚挽肉 卵 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 サラダ油 ジャがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 片栗粉 カラフルボール 上白糖	にんにく ビーツ 人参 もやし 根みつば ナガイ ナガイ 黄桃缶	556	20.5	19.1	65	2.1
28	水	鮭 麦味噌	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 おつゆ麩	玉葱 えのき しめじ 丁ネ 人参 しらたき コシ 乾燥わかめ ねぎ	560	18.8	18.9	176	1.7
29	木	鶏挽肉 ナガイ きな粉 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 ごま油 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	レタ 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ 果物	565	27.9	14	304	2.7
30	金	ゆで卵 ナガイ 卵 ナガイ みそ	胚芽米 マネー 薄力粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 三温糖 油 片栗粉 精白米	胡瓜 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 ナガイ ナガイ コシ ハハ 焼きのり	569	16.8	15.7	75	1.4
31	土	鶏挽肉 絹ごし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 炒り胡麻 三温糖 ごま油 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 ねぎ 小松菜 人参 もやし 果物	541	26.1	13	362	3

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。