2019年08月

献　立　表

おそき保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）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	午前おやつ
1	木	※あずきごはん　すいか かじきのバターしょうゆソテー おくらとトマトのこんぶあえ チンゲンさいとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう こくとう ホットケーキ	米、黒砂糖、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、米みそ（甘みそ）、あずき（乾）、無塩バター、バター	すいか、オクラ、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ふじっこ昆布（塩昆布）	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
2	金	ぎゅうにゅうパン（天然酵母パン） とうふバーグ　ヨーグルト コールスローサラダ ちゅうかスープ	むぎちゃ さけとわかめの おにぎり	牛乳パン（天然酵母パン）、米、じゃがいも、フレンチドレッシング（乳化型）、ごま、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、鮭フレーク、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切りにんじん、きゅうり、ひじき	
3	土	おやこどん マカロニサラダ かぼちゃとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう のりチーズ トースト	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ（甘みそ）、スライスチーズ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、なめこ、焼きのり、刻みのり	
4	日						
5	月	むぎいりなめし　ヨーグルト とりにくのこうみやき かぼちゃとツナのサラダ とうがんとにんじんのみそしる	ぎゅうにゅう やきとうもろこし	米、パン粉、マヨネーズ、押麦、油、ごま（乾）	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶	とうもろこし、かぼちゃ、とうがん、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり	
6	火	ざっこくまいごはん　ゼリー さけのレモンソースがけ ラタトゥイユ クリームシチュー	ぎゅうにゅう メイプル ロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、強化米、きび（精白粒）、オリーブ油	牛乳、さけ、ベーコン、粉チーズ、バター	レタス、トマト、たまねぎ、なす、いんげん、ズッキーニ、黄ピーマン、レモン果汁、にんにく	
7	水	ちゅうかどん おくらのおかかあえ きりぼしだいこんとごぼうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト （天然酵母パン）	米、食パン、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、うずら卵水煮缶、米みそ（甘みそ）、なると、しらす干し（半乾燥）、粉チーズ、かつお節	バナナ、オクラ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切りごぼう、たけのこ（ゆで）、切り干しだいこん、ピーマン、干ししいたけ、ひじき、しょうが、あおのり	
8	木	ごはん　メロン さばのみそに ブロッコリーとコーンのサラダ とうふとたまねぎのすましじる	やさいジュース ※アイスクリーム ビスケット	米、マヨネーズ、砂糖	アイスクリーム、さば、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）	メロン、ブロッコリー、こまつな、にんじん、とうがん、コーン缶、しょうが	
9	金	ごもくラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ すいか	むぎちゃ ひじきとだいずの おにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉(ばら)、うずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ（味付け小魚）、米みそ（甘みそ）	すいか、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんぶ（だし用）、ひじき、切りにんじん	
10	土	もずくどん キャベツのツナマヨあえ とうふとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、無塩バター、きな粉	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、コーン缶、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、糸こんにゃく	
11	日	山の日					
12	月	振替休日					
13	火	なつやさいカレー ごぼうときゅうりのサラダ わかめスープ メロン	ぎゅうにゅう ホワイトブレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、すりごま（白）、油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、無塩バター、卵	メロン、たまねぎ、レタス、切りにんじん、切りごぼう、なす、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、いんげん、生わかめ	
14	水	うめぼししとツナのたきこみごはん ぐいりあつやきたまご　ぶどう ポテトサラダ　（未→オレンジ） とうがんともずくのスープ	ぎゅうにゅう いちごジャム サンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	ぶどう、トマト、とうがん、にんじん、いちごジャム、きゅうり、切りにんじん、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、ねぎ、干ししいたけ、うめ干し、ひじき、こんぶ（だし用）、オレンジ	
15	木	ゆかりごはん　なし かじきのバターしょうゆソテー おくらとトマトのこんぶあえ チンゲンさいとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう こくとう ホットケーキ	米、黒砂糖、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、米みそ（甘みそ）、無塩バター、バター	なし、オクラ、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ふじっこ昆布（塩昆布）	
16	金	おかかごはん　ヨーグルト とうふバーグ コールスローサラダ ちゅうかスープ	りんごジュース プリンサンデー せんべい	米、じゃがいも、フレンチドレッシング（乳化型）、ごま、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、ホイップクリーム(乳脂肪)、卵、かつお節	りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、切りにんじん、きゅうり、みかん缶、キウイフルーツ、ひじき	
17	土	おやこどん マカロニサラダ かぼちゃとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう のりチーズ トースト	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ（甘みそ）、スライスチーズ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、なめこ、焼きのり、刻みのり	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
18	日						
19	月	むぎいりなめし　ヨーグルト とりにくのこうみやき かぼちゃとツナのサラダ とうがんとにんじんのみそしる	ぎゅうにゅう やきとうもろこし	米、パン粉、マヨネーズ、押麦、油、ごま（乾）	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶	とうもろこし、かぼちゃ、とうがん、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり	
20	火	ざっこくまいごはん　ゼリー さけのレモンソースがけ ラタトゥイユ クリームシチュー	ぎゅうにゅう メイプル ロールパン	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、強化米、きび（精白粒）、オリーブ油	牛乳、さけ、ベーコン、粉チーズ、バター	レタス、トマト、たまねぎ、なす、いんげん、ズッキーニ、黄ピーマン、レモン果汁、にんにく	
21	水	ちゅうかどん おくらのおかかあえ きりぼしだいこんとごぼうのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう じゃこトースト （天然酵母パン）	米、食パン、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、うずら卵水煮缶、米みそ（甘みそ）、なると、しらす干し（半乾燥）、粉チーズ、かつお節	バナナ、オクラ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、切りごぼう、たけのこ（ゆで）、切り干しだいこん、ピーマン、干ししいたけ、ひじき、しょうが、あおのり	
22	木	ごはん　メロン さばのみそに ブロッコリーとコーンのサラダ とうふとたまねぎのすましじる	やさいジュース ※アイスクリーム ビスケット	米、マヨネーズ、砂糖	アイスクリーム、さば、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）	メロン、ブロッコリー、こまつな、にんじん、とうがん、コーン缶、しょうが	
23	金	ごもくラーメン じゃがいものあまみそ ミニフィッシュ ぶどう（未→オレンジ）	むぎちゃ ひじきとだいずの おにぎり	ゆで中華めん、じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚肉(ばら)、うずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ（味付け小魚）、米みそ（甘みそ）	ぶどう、オレンジ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、ねぎ、こんぶ（だし用）、ひじき、切りにんじん	
24	土	もずくどん キャベツのツナマヨあえ とうふとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（甘みそ）、ツナ油漬缶、無塩バター、きな粉	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、コーン缶、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、糸こんにゃく	
25	日						
26	月	なつやさいカレー ごぼうときゅうりのサラダ わかめスープ メロン	ぎゅうにゅう ホワイトブレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、すりごま（白）、油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、無塩バター、卵	メロン、たまねぎ、レタス、切りにんじん、切りごぼう、なす、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、いんげん、生わかめ	
27	火	しらすごはん　ゼリー とりにくのマーマレードやき きりぼしだいこんとにんじんのサラダ キャベツとじゃがいものみそしる	ジョア トマトとなすの ペペロンチーノ	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、オリーブ油	鶏もも肉、米みそ（甘みそ）、しらす干し	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、トマト、コーン缶、なす、切り干しだいこん、ひじき、マーマレード、にんにく	
28	水	ぎゅうにゅうパン（天然酵母パン） とうふバーグ　ヨーグルト コールスローサラダ ちゅうかスープ	むぎちゃ さけとわかめの おにぎり	牛乳パン（天然酵母パン）、米、じゃがいも、フレンチドレッシング（乳化型）、ごま、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、鮭フレーク、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切りにんじん、きゅうり、ひじき	
29	木	ゆかりごはん　なし かじきのバターしょうゆソテー おくらとトマトのこんぶあえ チンゲンさいとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう こくとう ホットケーキ	米、黒砂糖、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、米みそ（甘みそ）、無塩バター、バター	なし、オクラ、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ふじっこ昆布（塩昆布）	
30	金	うめぼししとツナのたきこみごはん ぐいりあつやきたまご　ぶどう ポテトサラダ　（未→オレンジ） とうがんともずくのスープ	ぎゅうにゅう ジャムパン	米、じゃがいも、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ベーコン、ツナ水煮缶、鶏がらスープ	ぶどう、トマト、とうがん、にんじん、きゅうり、切りにんじん、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、ねぎ、干ししいたけ、うめ干し、ひじき、こんぶ（だし用）、オレンジ	
31	土	おやこどん マカロニサラダ かぼちゃとにんじんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう のりチーズ トースト	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ（スプレッド）、砂糖	牛乳、卵、鶏こま肉、米みそ（甘みそ）、スライスチーズ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、なめこ、焼きのり、刻みのり	

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	595 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	21.1 g	カルシウム	238 mg
	脂質	17.0 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.4 g

表記→※行事・季節献立
＊行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

水分補給には麦茶がおすすめです。刺激が少なく、カフェインも含まれていないので、乳幼児でも安心して飲むことができます。また、甘い飲み物は空腹を感じにくく、夏バテの原因にもなりますので摂り過ぎに注意しましょう。