

2020年8月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
1 15 29 (土)	和風きのこのスパゲッティ 人参ごまみそ炒め 粉ふき芋 根菜スープ	スパゲッティ たまねぎ ぶた肉 ビーマン にんじん しめじしいたけ えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ / にんじん みそ 本みりん 白すりごま なたね油 / じゃがいも 食塩 あおのり / かぶ れんこん にんじん ごぼう こんぶ しょうゆ 食塩 洋風だし / とうもろこし しょうゆ 砂糖 / クッキー / パナナ / 牛乳	焼きとうもろこし クッキー くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
3 17 31 (月)	ごはん かれのいのパン粉焼き 三色ナムル 切干と高野豆腐の煮物 冬瓜のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / かいの 食塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ カレー粉 オリーブ油 / もやし こまつな にんじん しょうゆ 白すりごま ごま油 / 切り干しだいこん 高野豆腐 にんじん 油あげ なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ / とうがん たまねぎ えのきたけ みそ / かりんとう / チーズ / なし(梨) / 牛乳	かりんとう チーズ くだもの 牛乳	フレンチフライ くだもの 麦茶
4 18 (火)	黒米枝豆ごはん 豆腐いり干草焼き きゅうりの酢の物 エリンギのフリッター お麩のみそ汁	米 黒米 えだまめ 食塩 酒 / 卵 木綿豆腐 とりひき肉 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ / きゅうり カットわかめ トマト しらす干しりんご酢 なたね油 しょうゆ / エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩 / 麩 たまねぎ 淡色みそ こまつな / マカロニ たまねぎ ビーマン ぶた肉 ホールトマト ケチャップ 食塩 なたね油 / にぼし / なつみかん / 牛乳	マカロニナポリタン いりこ くだもの 牛乳	ビスケット くだもの 麦茶
5 19 (水)	ごはん たらの甘酢あんかけ おくらのおかか和え 焼きビーフン 豆腐となめこのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / たら 酒 食塩 小麦粉 なたね油 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが ごま油 しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶ 片栗粉 / おくら モロヘイヤ しょうゆ かつお節 / ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 / 木綿豆腐 なめこ ねぎ みそ / ロールパン なたね油 きなこ 三温糖 / 干しぶどう / すいか / 牛乳	揚げパン レーズン くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
6 20 (木)	丸パン ナゲット フレンチサラダ 夏野菜のグリル コーンスープ	食パン / とりひき肉 とり肉 木綿豆腐 たまねぎ ニンニク しょうが 食塩 しょうゆ 片栗粉 なたね油 / キャベツ きゅうり にんじん 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩 / なす スッキーニ トマト 食塩 オリーブ油 / クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ / ウエハース / ポップコーン なたね油 食塩 / ぶどう / 牛乳	ウエハース ポップコーン くだもの 牛乳	冷やしうどん くだもの 麦茶
7 21 (金)	家常豆腐丼 かぶのサラダ スナップえんどうのソテー そうめんすまし汁	米 生揚げ 木綿豆腐 ぶたひき肉 ねぎ にんじん 干しいたけ ニンニク しょうが みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉 / かぶ かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩 / スナップえんどう 食塩 なたね油 / 干しそめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / じゃがいも 片栗粉 食塩 あおのり なたね油 / 干しえび(1歳いりこ) / メロン / 牛乳	じゃが芋もち あみえび くだもの 牛乳	きのこごはんおにぎり くだもの 麦茶
8 22 (土)	ごはん 車麩のすき煮 大根サラダ バイクドポテト もやしのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / ぶた肉 車ひ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 片栗粉 / だいこん きゅうり にんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 食塩 / じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり / もやし たまねぎ みそ / 米 にんじん 食塩 酒 こんぶ / 金時めめ 三温糖 しょうゆ / パナナ / 麦茶	夕焼けおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	メーブルトースト くだもの 麦茶
11 25 (火)	ごはん 揚げ豆腐のごまみそかけ 切干若布ツナサラダ ブロッコリー炒め 沢煮みそ碗	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 淡色みそ りんご酢 白すりごま / 切り干しだいこん ほうれんそう カットわかめ ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩 / ブロッコリー にんじん なたね油 食塩 / はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほたて貝柱 みそ / 食パン パター たまねぎ ビーマン コーン ケチャップ チーズ / にぼし / なつみかん / 牛乳	ピザトースト いりこ くだもの 牛乳	ごへいもち くだもの 麦茶
12 26 (水)	ごはん かじきの梅みそ焼き おくら納豆和え もやしのサラダ えのきのすまし汁	米 押麦 あわもち きび / かじき 酒 食塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油 / なっとう おくら しょうゆ / もやし きゅうり こまつな にんじん なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖 / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / いもかりんとう / えだまめ 食塩 / ぶどう / 牛乳	芋けんぴ 枝豆 くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
13 (木)	ごはん 鶏と夏野菜の煮物 きゅうりの変わり漬け れんこん揚げ かぼちゃのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / とり肉 ニンニク なたね油 とうがん なす にんじん ビーマン しょうゆ みそ 三温糖 酒 本みりん しょうゆ / きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 / れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり / かぼちゃ たまねぎ みそ ほうれんそう / 牛乳 三温糖 片栗粉 あずき (乾) 三温糖 きなこ 三温糖 / せんべい / メロン / 牛乳	ミルクくずもち せんべい くだもの 牛乳	さけのおにぎり くだもの 麦茶
14 28 (金)	ドライカレー 春雨サラダ トマトの香りサラダ ミネストローネ	米 押麦 あわもち きび ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 トマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩 / にんじん たまねぎ レタス 食塩 こんぶ / 米 こんぶ 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり / 干しぶどう / すいか / 麦茶	じゃこ菜飯おにぎり レーズン くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
24 (月)	ゆかりごはん さけのふわとろ蒸し 五目大豆 きのこマリネ かぶのみそ汁	米 押麦 あわもち きび カルシウムふりかけ ゆかり / さけ 食塩 酒 ながいも 木綿豆腐 食塩 しょうゆ 本みりん 片栗粉 / だいず ごぼう にんじん こんにゃく ひじき しょうゆ 三温糖 なたね油 / エリンギ まいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ / かぶ たまねぎ みそ / 米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり / チーズ / なし(梨) / 麦茶	茶飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	黒糖みそ蒸しパン くだもの 麦茶
27 (木)	(お楽しみ給食) ほたてのピラフ 鶏肉の香味焼き 二色変わり漬け たたきごぼう キャロットスープ	米 酒 ほたて たまねぎ にんじん ビーマン 食塩 なたね油 / とり肉 ねぎ しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 なたね油 白すりごま / きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 / ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白すりごま / にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ パター 牛乳 食塩 チンゲンサイ / 卵 卵黄 牛乳 生クリーム 砂糖 グラニュー糖 / メロン みかん もも 生クリーム / 干しえび(1歳いりこ) / 麦茶	焼きプリン あみえび くだもの 麦茶	塩せんべい くだもの 麦茶

★今月のくだものは、すいか、オレンジ、メロン、梨、バナナなどを使用する予定です。

8月の平均栄養量（幼児）
エネルギー560Kcal
たんぱく質19.5g 脂質17.1g
食塩1.9g