

2019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 木	ふわふわ親子丼(1日) 焼肉丼(15日) ごまじゃこあえ アスパラ炒め かぶのみそ汁	米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリンピース / キャベツ こまつな にんじん しらす干し しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / グリーンアスパラガス なたね油 食塩 / かぶ たまねぎ 米みそ / とうもろこし しょうゆ 砂糖 / チーズ / メロン / 牛乳	焼とうもろこし チーズ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
2 16 30 金	ゆかりごはん 豚肉たまねぎの中華風かき揚げ(2日) ミートボール(16日) もやしサラダ トマトのごまよこし お麩のみそ汁	米 押麦 しそふりかけ 白いりごま / ぶた肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 本みりん 食塩 ごま油 片栗粉 なたね油 / 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 / トマト なたね油 りんご酢 食塩 白すりごま / 麩 たまねぎ えのきたけ 淡色みそ ほうれんそう / キヌアせんべい / かりんとう / ぶどう / 牛乳	キヌアせんべい かりんとう くだもの 牛乳	冷やしうどん くだもの 麦茶
3 17 土	けんちんうどん 大豆とチーズのサラダ なすのみそ炒め くだもの	干しうどん とり肉 さといも だいこん ごぼう にんじん ねぎ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 / だいす チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢 / なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 / 米 酒 食塩 ツナ ホールコーン 焼のり / クッキー / パナナ / 麦茶	ツナコーンおにぎり 動物園クッキー くだもの 麦茶	バナナケーキ くだもの 麦茶
5 19 月	五目そうめん(5日) 流しそうめん(19日) 車麩のかつ 小松菜の磯和え 枝豆	干しそうめん にんじん きゅうり もやし しょうゆ 卵 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 本みりん / 麩 しょうゆ 三温糖 だし汁 小麦粉 なたね油 / こまつな にんじん しょうゆ 焼のり / えだまめ 食塩 / 食パン バター メープルシロップ / きらず揚げ / すいか / 牛乳 (19日)干しそうめん にんじん きゅうり おくら みかん しょうゆ 酒 食塩 こんぶ	メープルトースト きらず揚げ くだもの	そぼろおにぎり くだもの 麦茶
6 20 火	ごはん かれのいフライ おくら納豆和え 焼きピーマン しめじのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / かわい 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース / なつとう おくら しょうゆ あおのり / ピーファン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 / しめじ キャベツ たまねぎ もやし 米みそ / 米 ひじき にんじん しょうゆ 酒 こんぶ こまつな 焼のり / チーズ / ぶどう / 麦茶	ひじきおにぎり チーズ くだもの 麦茶	みそ蒸しパン くだもの 麦茶
7 水	ドライカレー マカロニサラダ 人参ごまみそ炒め ねぎのすまし汁	米 押麦 あわもち きび / ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ / マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ / にんじん 米みそ 本みりん 白すりごま なたね油 / だいこん ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ / かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム 本みりん / にぼし / オレンジ / 牛乳	スイートパンプキン いりこ くだもの 牛乳	焼うどん くだもの 麦茶
8 22 木	ごはん さけのふわとろ蒸し 五目大豆 きのこのマリネ なすのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / さけ 食塩 酒 ながいも 木綿豆腐 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉 / だいす 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 しいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ / なす たまねぎ 米みそ / 小麦粉 米粉 卵 ほたて貝柱 キャベツ なら あおのり 削り節 中濃ソース なたね油 / 干しぶどう / パナナ / 牛乳	お好み焼き レーズン くだもの 牛乳	シュガーラスク くだもの 麦茶
9 23 金	丸パン 豆腐ハンバーグ フレッシュサラダ ブロッコリー炒め コーンスープ	食パン / ぶた肉 とうふ たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ 米みそ 砂糖 片栗粉 パン粉 牛乳 なたね油 / キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩 / フロッコリー 食塩 なたね油 / 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 / せんべい / ビスケット / メロン / 牛乳	揚げせんべい ビスケット くだもの 牛乳	夕焼けおにぎり くだもの 麦茶
10 24 土	ごはん 鶏とキャベツのスタミナ炒め さつま芋のマセドアンサラダ 根菜のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / とり肉 キャベツ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油 / さつまいも りんご酢 きゅうり なたね油 りんご酢 食塩 / だいこん ねぎ ごぼう にんじん 米みそ / 食パン バター 白すりごま あおのり / せんべい(甘辛) / ぶどう / 牛乳	ごまラスク せんべい くだもの 牛乳	おこし くだもの 麦茶
13 27 火	枝豆とじゃこのごはん 中華風卵焼き きゅうりとわかめのサラダ たたきごぼう 冬瓜のみそ汁	米 えだまめ にんじん しらす干し 三温糖 本みりん しょうゆ 食塩 酒 / 卵 とうふ ほたて貝柱 グリンピース 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 りんご酢 なたね油 しょうゆ / ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白すりごま / とうがん たまねぎ えのきたけ 米みそ / ロールパン 生クリーム 三温糖 みかん パナナ / ポップコーン なたね油 食塩 / 牛乳	フルーツサンド ポップコーン くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
14 28 水	ごはん ぎんむつの磯煮 春雨サラダ 夏野菜のグリル 豚汁	米 押麦 あわもち きび / むつ しょうゆ 三温糖 ほしのり こんぶ / 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 / なす スズキニ トマト 食塩 オリーブ油 / ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 米みそ / 米 だいこん葉 しょうゆ 白すりごま あおのり ごま油 焼のり / にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま / パナナ / 麦茶	菜飯おにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	じゃが芋もち くだもの 麦茶
26 月	ごはん かじきのねぎみそ焼き 切干大根と大豆の煮もの ブロッコリーナムル ワントンスープ	米 押麦 あわもち きび / かじき 酒 食塩 ねぎ 米みそ 本みりん しょうゆ なたね油 / 切り干しだいこん だいす にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / フロッコリー しょうゆ 白すりごま ごま油 / ワントンの皮 ねぎ えのきたけ カットわかめ だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油 / さつまいも 片栗粉 三温糖 食塩 なたね油 / オレンジ / 干しぶどう / 牛乳	さつまいものつき揚げ レーズン くだもの 牛乳	きな粉ラスク くだもの 麦茶
21 水	(お楽しみ給食) 夏野菜カレー 三色塩ナムル トマトの香りサラダ 卵スープ	米 ぶた肉 かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スズキーニ ニンニク しょうが なたね油 カレールウ / もやし こまつな にんじん 食塩 白すりごま ごま油 / トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩 / 卵 なら こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉 / 小麦粉 黒糖 バター - キガバウ - 牛乳 バター アーモンド コーンフレーク / にぼし / オレンジ / 牛乳	黒糖クッキー いりこ くだもの 牛乳	きらず揚げ くだもの 麦茶

☆今月の果物は、ぶどう、オレンジ、すいか、メロン、パナナなどを使用します。

8月の平均栄養量(幼児)  
エネルギー549Kcal  
たんぱく質19.2g 脂質17.1g  
食塩2.2g