

2021年08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
02 16 30 月	焼肉丼(2・30日) 豚丼(16日) ごまじゃこあえ ブロッコリー揚げ 冬瓜みそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ なたね油 にんじん こまつな みそ しょうゆ 酒 本みりん/白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん しらす干し しょうが しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 片栗粉/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 白ごま 三温糖/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/とうがん 油あげ ねぎ みそ おくら/クッキー とうもろこし 食塩/すいか/牛乳	とうもろこし ポンセン すいか 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
03 17 31 火	ごはん じゃこかき揚げ(3・31日) あじかば焼き風(17日) 春雨サラダ オクラ納豆和え お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/しらす干し たまねぎ にんじん コーン じゃがいも あおのり 小麦粉 なたね油/あじかば(0.1歳) 酒 食塩片栗粉 なたね油 しょうゆ みりん酒 てんさい糖/はるさめ キャベツ きゅうり みかんしょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう おくら しょうゆ あおのり/麩 たまねぎ もやし えのきたけ みそ ほうれんそう/アガー 砂糖 オレンジジュース みかん バイナップル もも/ポップコーン なたね油 食塩/牛乳	フルーツゼリー ポップコーン 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
04 18 水	冷しづねうどん 夏野菜焼き浸し いんげんごま和え	干しうどん 油あげ 砂糖 しょうゆ もやし きゅうり にんじん しょうゆ 本みりん 酒 食塩 だし汁 卵 なたね油 食塩 三温糖/なす かぼちゃ 赤パプリカ 黄パプリカ なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 万能ねぎ/いんげん しょうゆ 三温糖 白ごま/白米 さけ 食塩 酒 こんぶ あおのり 焼のり/ チーズ/ぶどう/麦茶	さけのおにぎり チーズ ぶどう 麦茶	メーフルトースト くだもの 麦茶
05 木	とうもろこしごはん かじきのねぎみそ焼き ベーコンサラダ きんぴらごぼう みそげんちん汁	白米 胚芽米 こんぶ とうもろこし 食塩 酒 バター/かじき 酒 食塩 ねぎ みそ 本みりん しょうゆ なたね油もやし きゅうり こまつな にんじん ベーコン なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖/ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 黒ごま 豆腐 さといも だいこん、にんじん しめじ ねぎ こんぶ だし汁 みそ/ホットケーキ粉 豆乳 バイナップル なたね油 生クリーム メーフルシロップ/にほし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/メロン/牛乳	パイナップル ホットケーキ 田作り風いりこ メロン 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
06 20 金	ごはん 厚揚げ鶏肉の煮物 二色変わり漬け なすのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/生揚げ とり肉 たまねぎ にんじん 黒きくらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/なす たまねぎ みそ/ ベーグル チーズ ブルーベリー/干しぶどう/バナナ/牛乳	ベーグルサンド レーズン バナナ 牛乳	フライドポテト くだもの 麦茶
07 21 土	ふわふわ丼 かぶのごま和え じゃが芋カレー炒め のっぺい汁	白米 鶏肉 たまねぎ 麩 豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 グリンピース 片栗粉/かぶ かつお葉はつかだいこん にんじん しょうゆ りんご酢 ごま油 白ごま 三温糖/じゃがいも ビーマン 食塩 カレー粉 なたね油/だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 食塩 片栗粉/せんべい/おたふくまめ 三温糖 しょうゆ/すいか/牛乳	塩せんべい 煮豆 すいか 牛乳	ツナコーンおにぎり くだもの 麦茶
10 24 火	ごはん 鮭梅みそ焼き 三色塩ナムル モロヘイヤ納豆和え きゃべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/鮭 酒 食塩 うめぼし みそ 本みりん なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/なっとう モロヘイヤ しょうゆ あおのり/たまねぎ しめじ キャベツ みそ/ビスケット/えだまめ 食塩/すいか/牛乳	ビスケット 枝豆 すいか 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
11 25 水	ドライカレーライス 切干若布サラダ エリンギのフリッター かき玉汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 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 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/切り干しだいこん ほうれんそう はつかだいこん わかめ ツナ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/エリンギ 小麦粉 あおのり なたね油 食塩/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/ヨーグルト バナナ メロン/白米 ゆかり しらす干し 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト じゃこゆかりおにぎり 麦茶	ジャムサンド くだもの 麦茶
12 26 木	丸パン かれないチーズパン粉焼き フレンチサラダ マカロニサラダ コーンチャウダー	丸パン/かれない 食塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ オリーブ油 粉チーズ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/マカロニ きゅうり にんじん ベーコン 食塩 ノンエッグマヨネーズ/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 豆乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/さつま いも 食塩 なたね油/にほし/メロン/牛乳	スイートポテトフライ いりこ メロン 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
13 27 金	ごはん 塩麹鶏夏野菜マリネ ブロッコリーサラダ 豆腐なめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 酒 食塩 片栗粉 なたね油 スッキリニ じゃがいも なす 赤ビーマン 黄ビーマン なたね油 シモン しょうゆ 砂糖 ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/豆腐 なめこ ねぎ みそ モロヘイヤ/食パン バター 粉チーズ/干しぶどう/なし/牛乳	チーズラスク レーズン なし 牛乳	きのこうどん くだもの 麦茶
14 28 土	ゆかり枝豆ごはん 高野豆腐チャンプルー ツナサラダ かぼちゃの煮物 貝だくさん汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり えだまめ/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 にんじん わかめ ごま油 とり肉 食塩 なたね油 こまつな/きゅうり ツナ しょうゆ りんご酢/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/きらず揚げ/チーズ/バナナ/牛乳	きらず揚げ チーズ バナナ 牛乳	ピザトースト くだもの 麦茶
23 月	ごはん 魚すり身ふわふわ卵焼き トマトとコーン甘酢和え マーボー春雨 じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 白身魚すり身 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 だし汁 なたね油/トマト コーン きゅうり りんご酢 しょうゆ なたね油 はるさめ もやし ねぎ にんじん とり肉 ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 じゃがいも たまねぎ あおさみそ 小麦粉 卵 ほどたて キャベツ なら あおのり 削り節 中濃ソース なたね油/マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/すいか/牛乳	お好み焼き 揚げマカロニ すいか 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
19 木	枝豆とじゃこの御飯 チキン南蛮風 カラフルサラダ トマトの香りサラダ 湯葉のすまし汁	白米 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/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油 りんご酢 しょうゆ 三温糖 クリームコーン コーン ノンエッグマヨネーズ らっきょう パセリ粉/キャベツ 紫キャベツ 黄ビーマン にんじん きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 しょうゆ/ゆば ねぎ えのきたけ しょうゆ 食塩 こまつな/小麦粉/アガー バター 卵 三温糖 レモン汁 レモン/メロン/麦茶	レモンケーキ メロン 麦茶	ポンセン くだもの 麦茶

今月のくだものは、オレンジ、ぶどう、スイカ、メロン、バナナ、なしなどを使用します。

8月の平均栄養量（幼児）

エネルギーKcal 546Kcal

たんぱく質19.9g 脂質17.7g

食塩1.7g