

2023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
01 29 火	ごはん 豆腐ステーキそぼろあんかけ 二色変わり漬け かぼちゃ素揚げ お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 とり肉 にんじん しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/きゅうり こまつなごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/かぼちゃ なたね油 食塩/麩 たまねぎ もやし えのきたけ みそ ほうれんそう/白玉粉 小麦粉 食塩 だいこん ねぎ しらす干しごま油/干しぶどう/すいか/牛乳	大根もち レーズン くだもの 牛乳	冷や麦 くだもの 麦茶
02 30 水	ごはん 魚のすり身ふわふわ卵焼き ベーコンサラダ じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/卵 たら 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/もやし きゅうり こまつな にんじん ベーコン しょうゆ りんご酢 三温糖/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし みそ/黒糖パン にぼし/メロン/牛乳	黒糖パン いりこ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
03 31 木	夏野菜カレーライス 三色ナムル トマト香りサラダ かき玉汁	胚芽米 精白米 豚肉 かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スッキーニ 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 しょうゆ 白ごま ごま油/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト みかん パナナ/米 酒 食塩 ホールコーン 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト コーンおにぎり 麦茶	きなこラスク くだもの 麦茶
04 18 金	ごはん じゃこかき揚げ 切干若布サラダ オクラ納豆和え 鶏汁	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 ホールコーン にんじん あおのり 小麦粉 なたね油/切り干しだいこん にんじん ほうれんそう わかめ なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/なっとう おくら しょうゆ あおのり/とり肉 だいこん しめじ こぼう にんじん こんにゃく ねぎ みそ/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/すいか/牛乳	塩せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	チャーハン くだもの 麦茶
05 19 土	焼うどん きゅうりごま酢和え わかめスープ	干しうどん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん なたね油 しょうゆ かつお節/きゅうり 白ごま りんご酢 しょうゆ 三温糖/ねぎ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 食塩 ごま油/白米 銀鮭 食塩 酒 こんぶ あおのり 焼のり チーズ/パナナ/麦茶	さけおにぎり チーズ くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
07 21 月	ゆかりごはん 高野豆腐チャンブルー ツナサラダ かぼちゃのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび しそ/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 にんじん わかめ ごま油 卵 食塩 なたね油 こまつな/キャベツ はつかだいこん ツナ 食塩 りんご酢 なたね油/かぼちゃ たまねぎ みそ ほうれんそう/ロールパン バター 粉チーズ/干しぶどう りんご 牛乳	チーズラスク レーズン りんご 牛乳	そぼろおにぎり くだもの 麦茶
08 22 火	ごはん 鮭めみそ焼き 焼きビーフン モロヘイヤ納豆和え きゃべつみそ汁	精白米 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/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/なっとう モロヘイヤ しょうゆ あおのり/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/じゃがいも バター 食塩 ツナ たまねぎ なたね油 粉チーズ あおのり/にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/ぶどう/牛乳	バークドポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
09 23 水	ごはん 鶏肉照り焼き カリフラワーマリネ ポテトサラダ 豆腐となめこみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/カリフラワー フロクコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/じゃがいも きゅうり にんじん ほどて貝柱 りんご酢 食塩 ノンエッグマヨネーズ/豆腐 なめこ ねぎ みそ/干しひやむぎ なっとう おくら しょうゆ ねぎ しょうゆ 酒 食塩 だし汁 チーズ/すいか/麦茶	冷し納豆そうめん チーズ くだもの 麦茶	カレーピラフ くだもの 麦茶
10 24 木	ごはん あじのかば焼き 春雨サラダ おくらごま和え 切干大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/あじ きれい 食塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 酒/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/おくら しょうゆ 三温糖 白ごま/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ みそ こまつな/クッキー/えだまめ 食塩/メロン/牛乳	クッキー 枝豆 くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
12 26 土	バターロールパン かぼちゃグラタン フレンチサラダ コーンスープ	バターロールパン かぼちゃ とり肉 たまねぎ にんじん しめじ 食塩 なたね油 牛乳 ノンエッグマヨネーズ チーズ/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/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/精白米 ぶりかけ/ウエハース/パナナ/麦茶	ぶりかけおにぎり ウエハース くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
14 28 月	ごはん さば塩麹焼き フロクコリーごま和え 人参しりしりー 厚揚げときゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 きび アマランサス/さば きれい (0.1歳) 食塩 酒 なたね油 フロクコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/にんじん ベーコン しょうゆ 三温糖 なたね油/生揚げ キャベツ えのきたけ たまねぎ みそ/さつまいも 食塩 なたね油/チーズ/りんご/牛乳	スイートポテトフライ チーズ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
16 水	冷しきつねうどん 夏野菜焼き浸し	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 卵 しょうゆ 本みりん 酒 食塩 だし汁/なす かぼちゃ 赤ピーマン 黄ピーマン なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 万能ねぎ/黒糖パン/にぼし/メロン/牛乳	黒糖パン いりこ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
17 木	ハヤシライス 三色ナムル トマト香りサラダ かき玉汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシルウ/もやし こまつな にんじん しょうゆ 白ごま ごま油/トマト たまねぎ なたね油 りんご酢 食塩/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト/精白米 炊き込みわかめ 焼のり/パナナ/麦茶	ヨーグルト わかめおにぎり くだもの 麦茶	きなこラスク くだもの 麦茶
25 金	焼肉丼 中華トマトサラダ フロクコリー揚げ かぶのみそ汁	精白米 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/トマト きゅうり わかめ コーン りんご酢 砂糖 しょうゆ ごま油/フロクコリー 小麦粉 なたね油 食塩/かぶ ねぎ みそ かぶ/牛乳 三温糖 片栗粉 きなこ 三温糖/金時たまご 三温糖 しょうゆ/なし/牛乳	ミルクくずもち 煮豆 くだもの 牛乳	ピザトースト くだもの 麦茶
15 火	(お楽しみ給食) さけ寿司 エビチリ風高野豆腐唐揚げ 二色変わり漬け 人参甘煮 バイクドパンプキン そうめんすまし汁	精白米 りんご酢 三温糖 食塩 銀鮭 酒 食塩 きゅうり しそ 白ごま/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油 ノンエッグマヨネーズ ケチャップ 練乳/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/にんじん 砂糖 食塩/かぼちゃ オリーブ油 食塩 あおのり/とり肉 干しそうめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩/アガー 三温糖 水 パナナ みかん/バナナ/みかんジュース/米 しょうゆ 焼のり	フルーツボンチ 茶飯おにぎり 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。

☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。

☆くだものは、メロン、パナナ、すいか、ぶどう、なしなどを使用します。

☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

8月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 567Kcal

たんぱく質 19.8g 脂質 18.2g

食塩 1.9g