

# 8月献立表

2020年



日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 土	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/油揚げ、こまつな、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ももジュース、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	588(532) 22.7(21.4) 15.9(16.5) 3.9(3.1)
3 月	ご飯 夏野菜のケチャップ煮 ブロッコリーの中華サラダ コンソメスープ	牛乳/米/とり肉、サラダ油、なす、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖/ブロッコリー、にんじん、コーン、ほんだし、しょうゆ、砂糖、ごま油/ベーコン、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩/牛乳/マカロニ、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉	◎ 牛乳 牛乳 マカロニみたらし	556(498) 27.3(24.5) 15.5(15.5) 3.7(3.0)
4 火	冷製パスタ ポトフ オレンジ	牛乳/スバゲティ、レタス、トマト、ツナ、サラダ油、おろしにんにく、酢、砂糖、食塩、パセリ粉/とりもも、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩/オレンジ/牛乳/食パン、ケチャップ、たまねぎ、ぶた肉、パセリ粉、ピザ用チーズ	◎ 牛乳 牛乳 ピザトースト	580(518) 24.4(22.2) 21.3(20.0) 3.9(3.1)
5 水	ビビンバ さつまいもの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま/さつまいも、砂糖、しょうゆ/たまねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/小麦粉、水、にら、にんじん、卵、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 おやつチヂミ	577(491) 22.3(18.5) 18.1(16.0) 3.5(2.7)
6 木	冷やしうどん ほうれん草とツナの和え物 すいか	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ/ほうれんそう、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/すいか/牛乳/とうもろこし、食塩	◎ 牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	563(497) 22.7(20.6) 28.9(26.1) 5.0(3.8)
7 金	ドライカレー パリパリサラダ わかめスープ	牛乳/米、食塩、パセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/じゃがいも、サラダ油、コンソメ	◎ 牛乳 牛乳 フライドポテト◎コンソメ	567(508) 25.7(23.2) 16.9(16.6) 3.8(3.0)
8 土	鶏肉の塩焼き丼 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳/米、とりもも、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり/こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、塩こんぶ	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	574(525) 23.0(21.7) 14.7(15.5) 3.8(3.0)
10 月	<b>祝日&lt;山の日&gt;</b>			
11 火	ご飯 鶏のバーベキューソース焼き ブロッコリーとツナのサラダ かぶのスープ	牛乳/米/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖/ブロッコリー、にんじん、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/ぶた肉、かぶ、こまつな、水、コンソメ、食塩/牛乳/食パン、ブルーベリージャム	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャムサンド	543(476) 25.7(21.3) 15.9(15.4) 3.6(2.9)
12 水	ご飯 豚肉の香味焼き ほうれん草と人参の磯和え みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油/ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しょうゆ、砂糖/焼ふ、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、あおのり	◎ 牛乳 牛乳 おやつ焼きうどん	539(476) 29.0(25.6) 18.4(17.1) 4.1(3.1)
13 木	野菜あんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/キャベツ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/とうもろこし、食塩	◎ 牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	574(507) 20.3(18.6) 20.7(19.5) 5.4(4.1)
14 金	わかめご飯 鶏の生姜焼き 小松菜とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、炊き込みわかめ/とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、しょうが/こまつな、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/ビーフン、ぶた肉、赤ピーマン、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ	◎ 牛乳 牛乳 五目ビーフン	543(474) 25.5(21.0) 16.9(16.1) 2.8(2.2)
15 土	豚味噌丼 キャベツの塩昆布和え すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、赤ピーマン、米みそ、砂糖、サラダ油/キャベツ、塩こんぶ、ごま油/油揚げ、さといも、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/りんごジュース、りんご、アガー、砂糖	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	558(513) 13.4(14.0) 16.5(17.0) 2.7(2.2)
17 月	ご飯 から揚げ南蛮 春雨中華サラダ 中華スープ	牛乳/米/とり肉、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、水、ねぎ/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/こまつな、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/マカロニ・スバゲティ、ぶた肉、たまねぎ、なす、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ	◎ 牛乳 牛乳 おやつミートペンネ	572(511) 28.6(25.5) 14.8(14.9) 2.7(2.1)

# 8月献立表

2020年

日付	献立名	材料名	【○10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	ジャージャー麺 レタスとコーンの中華サラダ オレンジ	牛乳/焼そばめん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、水、片栗粉、きゅうり/レタス、トマト、きゅうり、コーン、酢、しょうゆ、サラダ油、ごま油、砂糖/オレンジ/麦茶/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩、卵/にぼし、青のり	◎ 牛乳 麦茶 チャーハン 青のり煮干し	580(528) 23.3(21.9) 15.0(15.6) 5.8(4.6)
19 水	ご飯 鮭のみそ焼き 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳/米/さけ、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、サラダ油/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/焼ふ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、ココア	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんとう	576(499) 25.2(20.4) 18.5(17.4) 3.3(2.6)
20 木	ご飯 ひじきバーグ ブロッコリーのごま酢サラダ ミネストローネ	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ/ブロッコリー、ちくわ、白いりごま、酢、砂糖、しょうゆ/あさり、マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、トマトピューレ、コンソメ、食塩、サラダ油/牛乳/食パン、マヨネーズ、コーン、パセリ粉、ピザ用チーズ	◎ 牛乳 牛乳 コーンチーズトースト	611(525) 26.4(23.5) 19.5(17.5) 6.0(4.7)
21 金	冷やしうどん おくらとかまぼこの海苔和え すいか	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ/おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/すいか/牛乳/米、とり肉、にんじん、たまねぎ、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉	◎ 牛乳 牛乳 チキンピラフ	592(522) 21.8(19.8) 22.0(20.4) 4.4(3.5)
22 土	豚塩丼 里芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	586(533) 20.4(19.5) 19.4(19.3) 3.8(3.0)
24 月	きのご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、とりもも、しめじ、えのきたけ、にんじん、みりん風調味料、酒/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油/ほうれん草、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/白玉粉、上新粉、きなこ、砂糖	◎ 牛乳 牛乳 きなこ団子	587(521) 28.9(25.6) 17.4(17.0) 4.7(3.7)
25 火	ねこさんライス タンドリーチキン ビーフンサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、めんつゆ、焼のり、にんじん、かつおだし汁、砂糖、ケチャップ/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト/ビーフン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油/とり肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、こまつな、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし/牛乳/ホットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、ココア	◎ 牛乳 牛乳 ココアケーキ	580(506) 27.4(22.7) 16.7(16.0) 3.6(2.8)
26 水	冷やしうどん 焼きししゃも 梨	牛乳/ゆでうどん、カットわかめ、きゅうり、トマト、ツナ、めんつゆ/ししゃも/梨/麦茶/米、えだまめ、食塩、ピザ用チーズ/おしゃぶりこんぶ	◎ 牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり かみかみ昆布	563(517) 29.2(26.6) 15.7(16.4) 2.9(2.3)
27 木	味噌そぼろ丼 きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油/きゅうり、塩こんぶ、食塩、ごま油/なす、カットわかめ、たまねぎ、かつお・こんぶだし汁、米みそ/牛乳/スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ビーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩	◎ 牛乳 牛乳 おやつスパゲティ	574(510) 24.8(22.4) 17.9(17.3) 3.9(3.0)
28 金	食パン 鶏のから揚げ ブロッコリーときのこのサラダ コーンスープ	牛乳/食パン/とり肉、ニンニク、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、にんじん、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/クリームコーン、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎ 牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	545(448) 31.0(25.8) 19.7(18.1) 5.4(3.9)
29 土	マーボー春雨丼 大根ときゅうりの和え物 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、ほろさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/チンゲンサイ、しめじ、水、中華だし、食塩/麦茶/米、とりもも、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒	◎ 牛乳 麦茶 五目おにぎり	573(525) 24.3(22.8) 16.6(17.1) 3.9(3.1)
31 月	冷やし中華 ワンタンスープ 梨	牛乳/焼そばめん、とり肉、トマト、きゅうり、冷やし中華だれ/ワンタンの皮、ぶた肉、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、こまつな、にんじん/梨/牛乳/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒いりごま、サラダ油	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	552(489) 23.4(21.2) 17.4(16.3) 4.3(3.4)



※食材の都合により献立が変更する場合があります。  
※園で初めて食べる食材がないようにしてください。

