

8月献立表

2021年



日付	献立名	材料名	【○10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2月	ご飯 さばの塩焼き 大根ときゅうりの和え物 みそ汁(里芋・わかめ)	牛乳、／米、／さば、食塩、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／アガー、砂糖、卵、牛乳、生クリーム、グラニュー糖、水、	◎ 牛乳 牛乳 プリン	655(575) 30.0(26.7) 27.0(24.4) 2.7(2.1)
3火	冷やし肉うどん トマトとオクラの塩昆布和え 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、／トマト、おくら、塩こんぶ、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／すいか、／麦茶、／米、とり肉、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	508(471) 19.4(18.8) 11.8(13.0) 5.3(4.2)
4水	あさりごはん 鶏の照り焼き キャベツのおかか和え すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳、／あさり、油揚げ、にんじん、えだまめ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、しょうが、／キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	428(377) 23.7(20.1) 22.5(19.9) 2.1(1.7)
5木	ご飯 厚揚げの甘酢炒め ほうれん草の和風和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	牛乳、／米、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ケチャップ、砂糖、酢、しょうゆ、片栗粉、／ほうれんそう、にんじん、ツナ、しょうゆ、砂糖、ごま油、／なめこ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	659(576) 23.5(21.1) 28.7(25.8) 4.5(3.5)
6金	ご飯 鶏つくねの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(小松菜・もやし)	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ひじき、こんにゃく、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／こまつな、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、きなこと、砂糖、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	570(503) 28.2(24.8) 16.5(16.0) 4.0(3.1)
7土	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳、／米、ぶた肉、はるさめ、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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／えのきたけ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／アガー、ももジュース、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ピーチゼリー	639(575) 21.8(20.7) 13.8(14.8) 3.4(2.7)
9月	振替休日			
10火	菜飯 かじきのみそ焼き 切り干し大根の旨煮 すまし汁(ほうれん草・麴)	牛乳、／米、菜飯、／かじき、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／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、かつおだし汁、／ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／とうもろこし、えだまめ、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし ゆでえだまめ	542(485) 28.8(25.6) 14.5(14.6) 3.1(2.5)
11水	ご飯 から揚げ南蛮 小松菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・白菜)	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、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、和風だし、／たまねぎ、はくさい、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんとう	398(384) 21.2(20.1) 7.8(10.0) 2.9(2.3)
12木	ご飯 肉じゃが ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(なす・油揚げ)	牛乳、／米、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／なす、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／スパゲティ、たまねぎ、ツナ、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 おやつスパゲティ	634(552) 20.2(18.4) 24.9(22.7) 4.7(3.7)
13金	わかめご飯 ハンバーグ キャベツの中華風サラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき)	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／キャベツ、にんじん、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	596(528) 22.8(20.8) 23.1(21.5) 4.3(3.4)
14土	味噌豚丼 里芋のそぼろ煮 すまし汁(大根・水菜)	牛乳、／米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、／とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、水、片栗粉、／だいこん、みずな、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	571(504) 24.7(22.6) 15.1(15.8) 4.3(3.4)
16月	ご飯 鶏のしょうが焼き 切り干し大根のナムル みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、しょうが、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／じゃがいも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	508(438) 20.4(17.2) 18.3(16.2) 2.6(2.0)
17火	ビビンバ トマトのサラダ 春雨スープ	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、／トマト、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、食塩、／はるさめ、万能ねぎ、干しいたけ、水、しょうゆ、中華スープ、食塩、／牛乳、／食パン、ツナ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎ 牛乳 牛乳 ツナサンド	550(488) 22.5(20.5) 20.2(19.1) 4.8(3.7)

8月献立表

2021年

日付	献立名	材料名	【○10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーときのこのサラダ みそ汁(大根・わかめ)	牛乳、／米、／さけ、食塩、／ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／だいこん、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ソース焼きそば	517(465) 25.5(23.0) 11.8(12.5) 4.1(3.2)
19 木	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ パイナップル	牛乳、／ゆでうどん、カットわかめ、きゅうり、ミニトマト、ツナ、めんつゆ、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／パイナップル、／牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、	◎ 牛乳 牛乳 チキンピラフ	665(580) 25.5(22.8) 21.4(20.0) 3.6(2.8)
20 金	ご飯 鶏の夏野菜ケチャップ煮 ほうれん草と人参の磯あえ キャベツスープ	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、／ほうれん草、にんじん、焼のり、しょうゆ、／キャベツ、カリフラワー、ウインナー、コンソメ、食塩、／牛乳、／オレンジジュース、水、みかん、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 オレンジシャーベット	645(552) 28.6(24.1) 26.0(22.7) 3.4(2.7)
21 土	野菜あんかけ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	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、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／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	783(668) 24.5(21.9) 22.9(21.8) 3.9(3.1)
23 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(かぼちゃ・なめこ)	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／かぼちゃ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 牛乳 ココア豆乳かん	557(486) 26.0(21.5) 13.1(13.1) 3.0(2.3)
24 火	食パン・ブルーベリージャム ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／じゃがいも、ブロッコリー、コーン、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、えだまめ、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 えだ豆おにぎり	562(516) 24.2(22.6) 17.6(17.9) 4.0(3.2)
25 水	ご飯 豚肉の香味焼き ほうれん草のお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	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、／ほうれん草、にんじん、しめじ、しょうゆ、かつお・こんぶだし汁、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、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 おやつミートパンネ	530(448) 27.5(21.3) 17.2(15.3) 3.0(2.4)
26 木	夏野菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ ワンタンスープ	牛乳、／米、ぶた肉、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、カレールウ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、中華スープ、しょうゆ、食塩、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎ 牛乳 オレンジジュース フライドポテト(コンソメ)	532(493) 14.1(14.6) 15.5(16.2) 5.5(4.4)
27 金	ジャージャー麺 レタスとコーンの中華和え 中華スープ(チンゲン菜・もやし)	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、コーン、酢、しょうゆ、サラダ油、ごま油、砂糖、／チンゲンサイ、もやし、中華スープ、食塩、しょうゆ、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	557(466) 31.4(25.0) 13.4(13.0) 3.0(2.2)
28 土	鶏の塩焼き丼 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁(白菜・麩)	牛乳、／米、とり肉、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、／ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／はくさい、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	626(567) 18.5(18.1) 22.2(21.5) 3.6(2.9)
30 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の旨煮 みそ汁(里芋・ほうれん草)	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／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、かつおだし汁、／さといも、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン	537(494) 24.8(23.0) 13.1(14.2) 2.9(2.3)
31 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ ビーフンサラダ カレースープ	牛乳、／米、ゆかり、スライスチーズ、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、／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、／ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、カレー粉、食塩、／牛乳、／食パン、卵、砂糖、牛乳、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 パンプティング	626(554) 27.4(24.6) 21.2(20.0) 1.6(1.3)

※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。

