

2016年 8月

予定献立表

月		火	水	木	金	土						
1	もずく丼 豚汁 かろのおかか和え 果物 きなこトースト パンダ乳	2	胚芽ご飯 味付けのり 魚の香り焼き カボチャサラダ 豆苗スープ 冷しぜんざい 果物	3	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ピーマンの細切炒め 中華風コーンスープ 果物 ココアスティック パンダ乳 型抜きチーズ	4	胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーサラダ きのここと麩の味噌汁 麦ケーキ (バナナ) パンダ乳 味付けいりこ	5	胚芽ご飯 魚のピザ焼 切干しいりちー レタスの味噌汁 果物 たかはしもち パンダ乳	6	くふあじゅーしー ゆし豆腐アサあん キャベツサラダ はと麦おこし パンダ乳 ブルー	
8	キッズビビンバ わかめスープ(エキ・わかめ) 果物 とうもろこし(茹で) パンダ乳 型抜きチーズ	9	胚芽ご飯 魚のカレー揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 冬瓜のみそ汁 スイートポテト むぎちゃ	10	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼 人参しりしりー ポテトスープ プリン プレミアムクッキー パンダ乳	11			12	胚芽ご飯 魚の西京焼き ヘチマのチャブスイ アサ汁 もずくのひらやちー パンダ乳	13	胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 じゃが芋とにらの味噌汁 ブロッコリーのおかか和え 五穀かりんとう 豆乳 果物
15	胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとおくらの酢醤油和え E斤とマヨのスープ さつまいもボーロ パンダ乳 糸きりわかめ	16	三色丼 もずくの和え物 野菜スープ 型抜きチーズ フルーツ白玉 味付けいりこ むぎちゃ	17	カレーライス グリーンサラダ とろろ昆布汁 果物 せんべい パンダ乳 ブルー	18	おべんとう シフォンケーキ 豆乳		19	なすのミートスパゲティー コールスローサラダ 大豆スープ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	20	さかなそぼろご飯 豆腐とコーンのスープ きゅうりの土佐酢和え 果物 やきいも パンダ乳
22	タコライス マッシュポテト へちまの味噌汁 果物 フランスパンせんべい パンダ乳	23	胚芽ご飯 魚の照焼き ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 給食用アイスクリーム きなこクッキー パンダ乳 ブルー	24	胚芽ご飯 星のミートローフ ヒジキとモヤシのサラダ きのこの清まし汁 ごぼうチップ 鉄ゼリー パンダ乳	25	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ 茄子のそぼろ煮 じゃが芋の味噌汁 ゴーヤー入スコーン 味付けいりこ パンダ乳	26	胚芽ご飯 松風焼 春雨サラダ はんぺんと青梗菜の清し汁 冷やしそうめん	27	鮭じゃこご飯 麩チャンプルー 高野豆腐の清し汁 果物 ビスコ 豆乳 固形ヨーグルト	
29	納豆ご飯 ちむしんじ 南瓜のてんぷら 果物 ふむふむ パンダ乳 つけ合トマト	30	胚芽ご飯 豆腐と海老のチャップ 煮 パパイアサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 人参ケーキ パンダ乳	31	胚芽ご飯 鯖の梅味噌焼き ひじき炒め もやしの味噌汁 もずくパン 果物 パンダ乳	<h1>夏やさいを食べよう♪</h1>  <p>オクラ えだまめ かぼちゃ とまと きゅうり なす ピーマン とうもろこし</p>						

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2016年 8月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	月	豚挽肉 卵 豚肩肉 みそ 削り節 きな粉 パンダ乳	精白米 ごま油 じゃがいも 小麦粉 有塩バター 三温糖	もずく ビーツ 人参 生姜 じゃがいも 干椎茸 こんにゃく ねぎ かつ 果物	600	26.6	13.3	343	2.6
2	火	鯖 卵 鶏肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マカロニ マネー 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	味付けのり にんにく 西洋南瓜 胡瓜 トウモロコシ しめじ 果物	655	20	21.5	82	3.1
3	水	鯖 豚挽肉 卵 かつお節 パンダ乳 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん すり胡麻 じゃがいも 片栗粉 油 片栗粉	ビーツ 人参 もやし かつお節 果物	544	31.8	13.5	384	2.3
4	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 普通牛乳 卵 みそ パンダ乳 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん ごま油 三温糖 おつゆ麩 薄力粉 全粒粉 無塩バター	玉葱 じゃがいも 人参 しめじ えのき ねぎ パナ	603	29	16.9	368	2.6
5	金	カツオ 卵 ビーツ 豚肩肉 かつお節 みそ きな粉 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 本みりん さつま芋 もちこむぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく とうもろこし えのき 果物	669	29.8	13.7	411	3.8
6	土	豚挽肉 ゆし豆腐 豚挽肉 パンダ乳	精白米 本みりん ごま油 片栗粉 オリーブ油 三温糖 おこし	干椎茸 干しひじき 人参 ねぎ アーカイブ(乾) 生姜 かつ 胡瓜 プルーン	536	21.2	11.3	327	2
7	日								
8	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 絹ごし豆腐 パンダ乳 型抜きチーズ	精白米 油 三温糖 ごま油	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ トウモロコシ 果物	491	24.7	14.9	402	2.4
9	火	鯖 卵 かつ 鶏肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 さつま芋 無塩バター 生クリーム	胡瓜 トマト 乾燥わかめ 冬瓜 人参 ねぎ	422	18.4	8.6	82	1.6
10	水	豚肩肉 卵 かつお節 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 油 じゃがいも プリン	生姜 人参 ビーツ 玉葱 ねぎ	630	25.9	20.7	339	1.7
11	木								
12	金	鯖 みそ 沖縄豆腐 卵 竹輪 かつ 普通牛乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 ごま油 片栗粉 薄力粉	生姜 人参 にんにく 長ねぎ アーカイブ(乾) ねぎ もずく とうもろこし	544	29.3	16.9	339	2.6
13	土	鶏挽肉 みそ 削り節 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも 胡麻 五穀かりんとう	とうもろこし アーカイブ(乾) 人参 かつ 果物	523	22.6	13.3	114	3.6
14	日								
15	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ 竹輪 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 さつまいもポーロ	長ねぎ 人参 とうもろこし 生姜 にんにく トマト かつ えのき もやし 糸きりわかめ	508	24.7	11.8	357	2.4
16	火	鶏挽肉 卵 国産大豆(ゆで) 型抜きチーズ 味付けいりこ	精白米 本みりん 油 ごま油 三温糖 上白糖	生姜 小松菜 もずく 胡瓜 レモン汁 人参 もやし 玉葱 パナ ミント ビーツ 黄桃	493	20.8	11.6	215	2.8
17	水	かつ パンダ乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 薄力粉 油 有塩バター オリーブ油 Nアンパンマンのソフトせんべい	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご にんにく かつ アーカイブ(乾) 胡瓜 とろろ昆布 みつば 黄桃 プルーン	580	16.1	14.6	311	1.9
18	木	豆乳	シフォンケーキ		199	7.2	6.7	50	1.9
19	金	合挽肉 豚肩肉 国産大豆(ゆで) 固形3-グルト 鯖	スパゲッティ(乾) 油 オリーブ油 三温糖 マネー 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト かつ 人参 ビーツ トマト さやいんげん みつば	581	21.2	13.6	133	2.8
20	土	鯖 絹ごし豆腐 削り節 パンダ乳	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 焼き芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 玉葱 かつ パナ 胡瓜 梅干 果物	520	17.6	10.9	312	1.8
21	日								
22	月	合挽肉 かつ 普通牛乳 沖縄豆腐 みそ かつ パンダ乳	精白米 油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 マネー	玉葱 かつ トマト パナ 人参 果物 パプリカ(赤) ビーツ かつ	636	25	16.3	369	2.5
23	火	赤魚 卵 竹輪 味噌 きな粉 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 アーカイブ(乾) 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	生姜 じゃがいも 玉葱 人参 もやし もずく ねぎ プルーン	741	28.5	21.7	416	2.2
24	水	合挽肉 卵 かつ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 薄力粉 三温糖 ごま油 ごぼうチップ	玉葱 人参 かつ 干しひじき もやし 胡瓜 えのき しめじ ねぎ	496	20.7	12.4	295	3.5
25	木	鯖 豚挽肉 みそ 卵 絹ごし豆腐 味付けいりこ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 本みりん じゃがいも 無塩バター グラニュー糖 生クリーム	玉葱 茄子 人参 干椎茸 生姜 ねぎ 乾燥わかめ パナ じゃがいも	686	27.6	22	361	1.7
26	金	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ かつ はんぺん	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 春雨 ぞうめん(乾) 本みりん	玉葱 もやし 胡瓜 人参 もずく かつ かつ かつ	447	18.2	9.9	122	2.4
27	土	鯖 かつ 鯖 豚肩肉 凍り豆腐 豆乳 固形3-グルト	精白米 油 ビスコ	ねぎ 人参 かつ 玉葱 えのき 果物	524	21.9	14.4	297	2.7
28	日								
29	月	挽きわり納豆 豚肩肉 豚肩肉 みそ 卵 鯖 生クリーム 絹ごし豆腐 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 油 グラニュー糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 西洋南瓜 ミント 果物	669	25.9	18.6	343	3.6
30	火	豚挽肉 沖縄豆腐 海老 みそ 卵 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 胡麻 無塩バター グラニュー糖 薄力粉	玉葱 人参 かつ にんにく 生姜 パナ 干切り 胡瓜 かつ えのき	583	24.6	16.4	416	2.9
31	水	鯖 みそ 揚げ 枝豆 チキアゲ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま 油 もずくパン	梅干 干しひじき かつ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし もやし しめじ ねぎ 果物	552	22.5	21.4	334	3

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。