

令和2年 8月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	なすミートスパゲッティー モロヘイヤスープ バナナ	スパゲッティー／大豆油 ／薄力粉／せんべい	豚ひき肉／パルメザン チーズ／たまご／しらす 干し(半乾燥品)／牛乳	にんじん／玉葱／なす／モロ ヘイヤ(茎葉)／えのきたけ／ バナナ	牛乳 おかし
3 月	とり肉のりょうみずけ あつあげのもの みそ汁(しじみ) 夏みかん缶	かたくり粉／大豆油／三 温糖／せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／ 生揚げ／米みそ(赤色辛み そ)／しじみ／牛乳	しょうが／レモン／玉葱／セ ロリー／にんじん／なつみか ん(缶詰)	牛乳 おかし
4 火	夏野菜のチキンカレー ひきこんぶのサラダ すいか	じゃがいも／大豆油／三 温糖	鶏肉モモ／脱脂粉乳／引 き昆布／牛乳／魚肉ソー セージ	にんじん／なす／玉葱／トマ ト／とうもろこし缶詰(ホル) かぶ／レタス／きゅうり／す いか	牛乳 ソーセージ
5 水	ちくわの青のりあげ もやしの旨煮 きゅうりづけ みそしる(とうふ・卵) オレンジ	ブレックス粉(てんぷら用)／ 大豆油／三温糖／ごま油 ／せんべい	焼き竹輪／あおのり／た まご／豚肉(薄切り)／ 木綿豆腐／米みそ(淡色辛 みそ)／わかめ／ジョア	もやし／えのきたけ／にんじ ん／きゅうり／パレンシアオ レンジ	ジョア おかし
6 木	豚こまの和風マーボー豆腐 スティックやさい みそ汁(大根・じゃが芋) パインのかんづめ	三温糖／ごま油／じゃが いも／せんべい	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／米みそ(赤色辛みそ) ／牛乳	にんにく(りん茎)／ねぎ きゅうり／にんじん／だいこ ん／パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
7 金	さばのかんろにわかめ添え ヨーグルトサラダ みにとまと みそしる(キャベツ) グレープフルーツ	三温糖／さつまいも／マ ヨネーズ(全卵型)／食パ ン(市販品)／ソフトタイ プマーガリン	まさば／わかめ／ヨーグ ルト／米みそ(淡色辛み そ)／牛乳／きな粉(大 豆)	しょうが／国産かぼちゃ(冷 凍)／ブロッコリー／ミニトマ ト／キャベツ／玉葱／グレー プフルーツ	牛乳 きな粉ペーストサンド
8 土	流しそうめん チーズ バナナ	そうめん・ひやむぎ(乾)／ せんべい	魚肉ソーセージ／うずら 卵(水煮缶詰)／焼き竹輪 ／キャンディーチーズ／ 牛乳	きゅうり／ミニトマト／しょ うが／こねぎ／バナナ	牛乳 おかし
11 火	なすの揚げだし かむカムサラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) パインアップル	ごま油／三温糖／じゃが いも	厚揚げ／するめ／わかめ ／米みそ(赤色辛みそ)／ 牛乳	なす／こねぎ／切干しだいこ ん／にんじん／きゅうり／も やし／パインアップル／えだ まめ	牛乳 えだまめ
12 水	とりにくのトマト煮 キャベツとコーンとえ かにたまスープ 牧場の朝ヨーグルト	大豆油／じゃがいも／三 温糖／水稲穀粒(精白米) ／白ごま(いり)	鶏胸肉／カニむき身／た まご／牧場の朝ヨーグル ト／牛乳／油揚げ／さく らえび(素干し)	玉葱／にんにく／トマト／ト マト缶詰(ジュース)／にんじ ん／キャベツ／きゅうり／ね ぎ	牛乳 こんにんきつねの おにぎり
13 木	ポークカレー トマトのさっぱりあえ すいか	大豆油／三温糖／じゃが いも／有塩バター／薄力 粉／ごま油／せんべい	豚肉(薄切り)／脱脂粉 乳／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが ／玉葱／にんじん／グリン ピース(冷凍)／トマト／きゅ うり／レタス／すいか	牛乳 おかし
14 金	にくじゃが ちくわサラダ みそ汁(とうふ・油あげ) すいか	大豆油／糸こんにやく／ じゃがいも／三温糖／マ ヨネーズ(全卵型)／せん べい	豚肉(薄切り)／焼き竹 輪／米みそ(赤色辛みそ) ／木綿豆腐／油揚げ／牛 乳	にんじん／玉葱／グリンピー ス(冷凍)／きゅうり／ねぎ ／すいか	牛乳 おかし
15 土	いそうどん さばのごまユッケ すいか	干しうどん(乾)／三温糖 ／白ごま(いり)／ごま油 ／せんべい	豚ひき肉／わかめ／さば (水煮缶詰)／牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸 ／ねぎ／きゅうり／すいか	牛乳 おかし
17 月	とうふのまさごあげ ごもくひじき みにとまと みそ汁(なす・油揚げ) メロン	かたくり粉／大豆油／糸 こんにやく／三温糖／せ んべい	木綿豆腐／むきえび／鶏 ひき肉／ちりめん雑／た まご／ひじき／油揚げ ／焼き竹輪／米みそ(赤色辛 みそ)／牛乳	にんじん／ミニトマト／サラ ダ菜／なす／玉葱／メロン(温 室)	牛乳 おかし



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	ビビンバ マッシュポテト ゆうがおのスープ グレープフルーツ	白ごま(いり)／ごま油 ／三温糖／じゃがいも／有 塩バター／かたくり粉	豚肉(薄切り)／牛乳200 ／絹ごし豆腐／牛乳	ほうれんそう／もやし／にんじ ん／にんにく(りん茎)／しょう が／ゆうがお／オクラ／グレー プフルーツ／とうもろこし	牛乳 とうもろこし
19 水	肉じゃがカレー味 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(とうふ・わかめ) みかんのかんづめ	大豆油／じゃがいも／三 温糖／せんべい	豚肉(薄切り)／生揚げ ／かつお加工品(かつお 節)／木綿豆腐／わかめ ／米みそ(赤色辛みそ)／牛 乳	にんじん／玉葱／こねぎ／ブ ロccoli／温州蜜柑缶詰(果 肉)	牛乳 おかし
20 木	ほっけやき さと芋とあつあげのもの みそ汁(にら・豆腐) バナナ	ごま油／さといも(冷凍) ／三温糖／せんべい	絹ほっけ 小／豚肉(薄 切り)／生揚げ／うずら 卵(水煮缶詰)／木綿豆腐 ／米みそ(赤色辛みそ)／ 牛乳	にんじん／たけのこ(ゆで)／干 し椎茸／ブロッコリー／にら ／バナナ	牛乳 おかし
21 金	パンバイキング カレーふうみとりフライ キャベツサラダ みにとまと モロヘイヤスープ すいか	食パン(市販品)／マヨ ネーズ(全卵型)／薄力粉 ／かたくり粉／ブルーベ リーペストリー	まぐろ缶詰(油漬フレークイ ト)／たまご／ロースハム ／鶏胸肉／しらす干し(半 乾燥品)／牛乳	サラダ菜／きゅうり／トマト ／しょうが／キャベツ／にんじん ／ミニトマト／モロヘイヤ(茎 葉)／えのきたけ／すいか	牛乳 ブルーベリー ペストリー
22 土	ラーメン じゃがいものとき オレンジ	中華めん(生)／じゃがい も／三温糖／せんべい	豚肉(薄切り)／なると ／たまご／かつお加工品 (かつお節)／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが ／にんじん／玉葱／ほうれんそう ／ねぎ／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
24 月	ぎせいとうふ さばといんげんのもの みそ汁(なめこ・とうふ) グレープフルーツ	三温糖／大豆油／食パン (市販品)／マヨネーズ	木綿豆腐／たまご／鶏ひ き肉／さば(水煮缶詰)／ 米みそ(赤色辛みそ)／牛 乳／まぐろ缶詰(水煮フレー クイト)	にんじん／生しいたけ(菌床栽 培、生)／切りみつば／さやい んげん／なめこ／こねぎ／グ レープフルーツ／きゅうり	牛乳 ツナサンド
25 火	ひきにくなっとう きゅうりの酢の物 けんちん汁 オレンジ	大豆油／三温糖／糸こんに やく／ごま油／上白糖 ／せんべい	ひき割り納豆／豚ひき肉 ／かに風味かまぼこ／木 綿豆腐／油揚げ／牛乳200	にんじん／玉葱／ほうれんそう ／きゅうり／だいこん／ごぼう ／パレンシアオレンジ	みるくここあ おかし
26 水	コロケ マカロニサラダ せんぎりキャベツ 春雨スープ パインアップル	マカロニ／マヨネーズ(全 卵型)／普通はるさめ (乾)／ごはん	ポテトコロケ／ロース ハム／ベーコン／湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)	にんじん／きゅうり／キャベツ ／玉葱／干し椎茸／チンゲン ツァイ／パインアップル	お茶 わかめおにぎり
27 木	鶏肉とじゃが芋の煮物 こまつなのおかかあえ みそ汁(えのき・豆腐) ようなしのかんづめ	じゃがいも／ごま油／せ んべい	鶏胸肉／かつお節／木綿 豆腐／米みそ(赤色辛み そ)／牛乳	にんじん／さやえんどう／こまつ な／えのきたけ／西洋なし (缶詰)	牛乳 おかし
28 金	鮭のみそマヨやき キャベツのにびたし みそ汁(玉ねぎ・じゃが みにとまと メロン)	マヨネーズ(全卵型)／三 温糖／じゃがいも／せん べい	塩ざけ 40g／米みそ(赤 色辛みそ)／かつお節／油 揚げ／牛乳	玉葱／サラダ菜／キャベツ／に んじん／ミニトマト／メロン (温室)	牛乳 おかし
29 土	じゃじゃめん くずしどうふの卵スープ バナナ	中華めん(生)／ごま油 ／三温糖／かたくり粉／せ んべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／絹ごし豆腐／たま ご／ジョア	ねぎ／しょうが／もやし／パナ ナ	ジョア おかし
31 月	豚肉とピーマンの炒め物 キャベツのうめあえ みそ汁(オクラ・厚揚げ) パインアップル	かたくり粉／三温糖／せ んべい	豚肉(薄切り)／厚揚げ ／米みそ(赤色辛みそ)／ 牛乳	玉葱／たけのこ(ゆで)／青ピー マン／赤ピーマン／しょうが ／キャベツ／さやえんどう／梅 (塩漬)／オクラ／パインアップ ル	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	445 kcal	タンパク質	21.4 g
	脂 質	20.1 g	食塩相当量	3.0 g