

8月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

	献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質	献立表	材 料 名			調味料	kcal	蛋白質
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする					力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	月 カレイの煮付 ほうれん草とえのきのわかめ和え 高野の煮物 若布と豆腐の汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン いちごジャム	カレイ かつお節 高野豆腐 若布 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	556	26.9	17 水 コロッケ 青梗菜ともやしのソテー 大豆の五目煮 キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳 カルピスゼリー	じゃが芋 バン粉 小麦粉 油 油 糸こんにゃく 砂糖 砂糖	合挽ミンチ 卵 大豆 うすあげ 牛乳 カルピス イナアガー	玉葱 青梗菜 もやし 人参 枝豆 キャベツ 玉葱 葱	塩胡椒 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	556	21.1
2	火 鶏の照焼 粉ふき芋 ブロッコリーの浸し 白菜としめじの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 小麦粉 じゃが芋 砂糖	鶏肉 牛乳	ブロッコリー 人参 もやし 白菜 しめじ 葱	醤油 塩 醤油 和だし 味噌	571	22.7	18 木 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨の酢の物 南瓜の甘煮 白菜と玉葱の汁 牛乳 バウンドケーキ	砂糖 ごま油 春雨 砂糖 胡麻 砂糖	豚肉 牛乳 卵	茄子 スズキーニ 玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 もやし 人参 醤油 白菜 ブロッコリー 白菜 玉葱 葱	味噌 酢 醤油 和だし 醤油	610	23.4
3	水 チキンナゲット 小松菜の納豆和え ひじきの煮物 茄子と玉葱の味噌汁 牛乳 野菜ミルクゼリー	油 砂糖 砂糖 砂糖	チキンナゲット 納豆 チリメン かつお節 うすあげ ひじき 牛乳 イナアガー	小松菜 人参 人参 玉葱 葱 茄子 野菜ジュース	ケチャップ 醤油 醤油 和だし 味噌	556	21.5	19 金 ミンチと卵の混ぜご飯 若さぎの甘酢 小松菜のソテー オクラとトマトのスープ 牛乳 じゃこチップ	砂糖 小麦粉 砂糖 油 砂糖	鶏ミンチ 卵 若さぎ 牛乳 チリメン 青のり	インゲン 人参 小松菜 人参 もやし オクラ トマト	醤油 コンソメ 酢 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ 醤油	559	25.9
4	木 照り焼きハンバーグ キャベツのゆかり和え ほうれん草とコーンの浸し きのこの汁 牛乳 ホットケーキ	パン粉 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix パター 砂糖	合挽ミンチ 牛乳 卵 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草 人参 コーン しめじ えのき 葱 牛乳 卵 ヨーグルト	玉葱 ゆかり 醤油 和だし 醤油	589	23.5	20 土 ミートスパゲティ 卵とじゃが芋のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ 砂糖 オリブ油 じゃが芋	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ビーマン トマト缶 葱	ケチャップ コンソメ 醤油	559	23.6	
5	金 三色丼 若さぎの唐揚げ 小松菜の胡麻和え 野菜の汁 牛乳 大学芋	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 さつま芋 砂糖 油	鶏ミンチ 卵 若さぎ 小松菜 人参 えのき 玉葱 人参 白菜 葱 牛乳	インゲン 小松菜 人参 えのき 玉葱 人参 白菜 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 醤油 醤油	569	23.8	22 月 タラの西京焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーの浸し 玉葱と南瓜の味噌汁 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン パター 砂糖	タラ 厚揚げ 牛乳 きな粉	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	600	27.5	
6	土 焼きそば さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 さつま芋 砂糖 牛乳 おかし	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱	ソース 醤油	554	25.1	23 火 鶏肉のマーマレード焼き 彩ひじき ほうれん草のソテー 卵とトマトのスープ 牛乳 おかし	マーマレード 砂糖 砂糖	鶏肉 ひじき ベーコン 卵 牛乳	コーン 人参 枝豆 ほうれん草 人参 しめじ トマト 葱	醤油 鶏ガラスープ 鶏ガラスープ 醤油	588	23.5
7	日	休			日			休						
8	月 鶏の照り焼き ほうれん草の浸し ひじきの五目煮 あげと豆腐の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 パター	鶏 ひじき うすあげ 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 もやし インゲン 人参 干椎茸 枝豆 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	606	26.7	24 水 鶏の唐揚げゆかり風味 フライドポテト 人参の甘煮 ゴーヤとツナのサラダ あげと豆腐の汁 牛乳 フルーツポンチ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 ツナ缶 豆腐 うすあげ 牛乳 粉寒天	ゆかり 塩 醤油 和だし 醤油	604	22.6	
9	火 松風焼き ブロッコリーの胡麻和え キャベツの甘酢 玉葱と若布の汁 牛乳 おかし	パン粉 砂糖 油 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 卵 若布 牛乳	玉葱 人参 葱 ブロッコリー 人参 しめじ キャベツ 人参 もやし 玉葱	味噌 醤油 醤油 和だし 醤油	578	21.2	25 木 チャブチ ブロッコリーの中華和え 若さぎの磯辺揚げ キャベツとえのきのスープ 牛乳 いちごジャムケーキ	春雨 砂糖 ごま油 砂糖 胡麻 ごま油 小麦粉 油 ケーキMix 砂糖 パター いちごジャム	牛肉 卵 若さぎ 青のり 牛乳 卵	人参 胡瓜 干椎茸 ブロッコリー 人参 コーン キャベツ えのき 葱	醤油 醤油 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油	624	27.1
10	水 群鶏 ほうれん草の中華和え 厚揚げの生妻焼き 春雨スープ 牛乳 オレンジゼリー	片栗粉 砂糖 油 砂糖 ごま油 胡麻 砂糖 春雨 砂糖	鶏肉 厚揚げ 牛乳	人参 玉葱 干椎茸 ビーマン バイン缶 ほうれん草 人参 しめじ 生姜 ニラ 人参 オレンジジュース	醤油 酢 鶏ガラスープ ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	572	20.6	26 金 アドボ トルタンタロン ニラガ 豚肉 牛乳 スコーン	砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 じゃが芋 ケーキMix パター 砂糖	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 卵	玉葱 生姜 茄子 玉葱 人参 玉葱 キャベツ 青梗菜	醤油 酢 味噌 醤油 コンソメ 醤油	612	24.8
11	木	休			日			休						
12	金 夏野菜カレー キャベツとバインの甘酢 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 ケーキMix	豚肉 牛乳 豆腐 ココア	茄子 玉葱 枝豆 人参 南瓜 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 バイン缶	カレールー 酢	562	22.5	28 日	休			日		
13	土 卵とじうどん 里芋のころ煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 里芋 砂糖 牛乳 おかし	鶏肉 卵 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油	573	22.9	29 月 赤魚の煮付 あげと白菜の酢の物 ほうれん草の納豆和え 麩と若布の味噌汁 牛乳 コーントースト	砂糖 砂糖 砂糖 麩 食パン マヨネーズ 牛乳	赤魚 うすあげ 納豆 かつお節 若布 牛乳	もやし 白菜 人参 ほうれん草 人参 えのき 和だし 味噌	560	24.9	
14	日	休			日			休						
15	月 鮭の幽庵焼き 高野の炒り煮 ブロッコリーの磯辺和え じゃが芋とあげの味噌汁 牛乳 きな粉マカロニ	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 マカロニ 砂糖	鮭 高野豆腐 青のり うすあげ 牛乳 きな粉	すだち果汁 干椎茸 枝豆 人参 ブロッコリー 人参 えのき 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 塩	552	28.9	30 火 肉じゃが 大根の煮物 チリメンと小松菜の浸し さつま芋の味噌汁 牛乳 おかし	じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 さつま芋	豚肉 チリメン うすあげ 牛乳	玉葱 人参 インゲン 大根 小松菜 人参 もやし 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	592	21.4
16	火 豚肉の生妻焼き 南瓜とひじきの煮物 チリメンとほうれん草の浸し 卵としめじの汁 牛乳 おかし	油 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 ひじき チリメン 卵 牛乳	玉葱 人参 ビーマン 生姜 南瓜 ほうれん草 人参 しめじ 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	601	24.9	31 水 ゴーヤのかき揚げ 里芋のそぼろ煮 昆布と大豆の煮物 かきたま汁 牛乳 りんごゼリー	小麦粉 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖	卵 鶏ミンチ 昆布 大豆 卵 牛乳 イナアガー	ごぼう 玉葱 人参 ゴーヤ 塩 醤油 醤油 和だし 醤油	600	23.3	

※果物  
月・水・金・オレンジ  
火・土・バナナ  
木・すいか

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸  
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等  
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、  
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)  
※イナアガー・・・粉末ゼリーの素(植物由来)  
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品  
※野菜等・・・旬菜を使用  
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ  
月曜から土曜・・・おにぎり

☆今月の海外の料理はフィリピンです。  
♡8月24日(水)・・・誕生日メニューです。