

2021年8月



# 献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁	469.9 20.5 13.3 1.8	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、○木綿豆腐、ゆで大豆、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、白玉きな粉
03火	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、大根の味噌汁	373.7 19.6 7.7 1.3	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	こまつな、○かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、かぼちゃの水ようかん
04水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、りんごのコンポート	613.8 13.7 22.3 1.5	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、○バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん、レモン果汁	牛乳、キャロットケーキ
05木	御飯、南瓜と豚のごま味噌炒め、もやしナムル、コーンスープ	402.3 12.5 10.2 1.3	米、油、砂糖、すりごま、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、淡色みそ	○りんご濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
06金	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	514.9 20.6 16.4 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	きゅうり、ほうれん草、○オレンジ濃縮果汁、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
07土	焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん	434.3 13.1 15.1 1	焼きそばめん、○米、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、○ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	ウインナーおにぎり
10火	御飯、白身魚の照り焼き、大豆とひじきの煮物、オクラの味噌汁	459.4 21 10.9 1.6	米、○ホットケーキ粉、砂糖、油、○油	○牛乳、○牛乳、たら、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、○パナナ、オクラ、いんげん、ひじき	牛乳、パナナホットケーキ
11水	御飯、ポークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ	475.8 19.4 13.6 1.7	米、じゃがいも、○食パン、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、○いちごジャム、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ジャムトースト
12木	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーの ごま和え、さつまいもの味噌汁	489.6 20.9 16.7 1.2	米、さつまいも、パン粉、○砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、○みかん缶、○パン缶、にんじん	牛乳、フルーツヨーグルト
13金	御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、ほうれん草の味噌汁	456 17.7 13.1 1.8	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、○パナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	牛乳、パナナケーキ
14土	鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁	487.2 23.6 15.8 1.4	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、生揚げ、さけ、豚ひき肉、○きな粉、かつお節	たまねぎ、にんじん、オクラ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、マカロニきな粉
16月	カレーうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	396.2 16 9.3 1.2	砂でうどん、○米、片栗粉、マヨネーズ、すりごま	○牛乳、○さけ、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	もも缶(黄桃)、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ	鮭おにぎり
17火	御飯、肉じゃが、ブロッコリーと人参のおかか和え、わかめの味噌汁	461 16.5 11.1 1.7	米、じゃがいも、○強力粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、いんげん、カットわかめ	牛乳、豆腐ドーナツ
18水	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、バナナッブル	505.8 16.3 12.1 0.9	米、さつまいも、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツナ水煮缶	バナナ缶、○オレンジ濃縮果汁、ホールトマト缶、○にんじん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、キャロットゼリー
19木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、ほうれん草とえのきのお浸し、トマトと卵のスープ	440.8 19.8 12.5 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、○油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、卵、かにかまぼこ、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、トマト、コーン缶、あおりのり	牛乳、芋もち
20金	木の葉丼、春雨サラダ、かぼちゃの味噌汁	541.5 21.3 18 2.7	米、○食パン、砂糖、油、はるさめ、片栗粉、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、ピザトースト
21土	ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ	446.7 11.8 14.7 1.1	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、クッキー
23月	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草のしらすあえ、じゃがいものすまし汁	540.9 21.8 21.2 1.7	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、○バター、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、○ほうれん草、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
24火	夏野菜キーマカレー、キャベツの和え物、りんごのコンポート	459.2 13.3 13.1 1.3	米、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	○もも果汁30%飲料、りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、にんじん、コーン缶、オクラ、レモン果汁、○粉かんでん	牛乳、ももゼリー
25水	御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、じゃがいもの味噌汁	499.9 22.8 13.9 1.4	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、豆腐のバンケーキ
26木	冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	483.8 18 10.9 2.1	生中華めん、○米、○砂糖、砂糖、○ごま、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○油揚げ、かにかまぼこ、ツナ水煮缶	みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、○にんじん、いんげん	いなりおにぎり
27金	☆夏祭りメニュー☆ 五目ビーフン、フライドポテト、トマトのスープ	497.7 14.8 22.4 1.7	じゃがいも、○ホットケーキ粉、ビーフン、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、○生クリーム、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ	○もも缶(黄桃)、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、コーン缶、あおりのり	牛乳、パフェ
28土	チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	483.2 18.8 13.7 1.6	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、○きな粉、かつお節	たまねぎ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、きな粉トースト
30月	冷やしうどん、さつまいもの煮物、桃	375 14.3 4.1 1.8	ゆでうどん、○米、さつまいも、砂糖	○牛乳、○ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、かにかまぼこ、かつお節	もも缶(黄桃)、もやし、オクラ、いんげん、こんぶ(だし用)、○味付けのり	ツナおにぎり
31火	御飯、豚肉とキャベツの味噌炒め、小松菜とコーンのごま和え、そうめんのすまし汁	527.4 18.5 19.1 1.5	米、○小麦粉、○砂糖、干し豆腐、砂糖、ごま、油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、○かぼちゃ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。