

2023年8月



## 献立表



保育園レオラ

| 日付      | 献立                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>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   |               |
| 01<br>火 | 御飯、クリームシチュー、ツナと胡瓜のサラダ、みかん              | 510.8<br>17.2<br>12.6<br>1.2  | 米、じゃがいも、○米、小麦粉、油、○砂糖、○油               | ○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、○米みそ(赤色辛みそ)                           | みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん   | 牛乳、五平もち       |
| 02<br>水 | ひじきご飯、高野豆腐の卵とじ、もやしの味噌汁                 | 473.5<br>20.7<br>13.6<br>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<br>木 | 御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、大根の味噌汁              | 377.4<br>19.8<br>7.9<br>1.3   | 米、○砂糖、砂糖                              | ○牛乳、○牛乳、かたい、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<br>金 | 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      | 617.5<br>13.9<br>22.5<br>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<br>土 | 焼きそば、ほうれん草のナムル、みかん                     | 436.1<br>13.2<br>15.2<br>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     |
| 07<br>月 | 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           | 461.2<br>15.3<br>11.1<br>1.6  | 米、○強力粉、○砂糖、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油           | ○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ                                    | 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、カットわかめ                    | 牛乳、豆腐ドーナツ     |
| 08<br>火 | 三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁                  | 518.5<br>20.8<br>16.6<br>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   |
| 09<br>水 | 御飯、ポークポテト、厚揚げの和え物、小松菜スープ               | 479.5<br>19.6<br>13.8<br>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    |
| 10<br>木 | 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          | 463.1<br>21.2<br>11.1<br>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、○バナナ、オクラ、いんげん、ひじき                                      | 牛乳、バナナホットケーキ  |
| 12<br>土 | チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ                 | 448.7<br>17.8<br>12.9<br>1.3  | 米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油                   | ○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、○きな粉、ウインナーソーセージ、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、マカロニきな粉    |
| 14<br>月 | 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        | 494.2<br>21.2<br>17<br>1.4    | 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、カットわかめ                               | 牛乳、フルーツヨーグルト  |
| 15<br>火 | 御飯、肉豆腐、キャベツの塩昆布和え、かぼちゃの味噌汁             | 468<br>18<br>13.3<br>1.8      | 米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖                      | ○牛乳、○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)                       | キャベツ、○バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが                      | 牛乳、バナナケーキ     |
| 16<br>水 | カレーうどん、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃                | 398<br>16.1<br>9.4<br>1.2     | ゆでうどん、○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<br>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  | 513.8<br>24.9<br>18<br>2.2    | 米、○食パン、マヨネーズ                          | ○牛乳、○牛乳、たら、卵、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、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、○たまねぎ、コーン缶、あおのり                             | 牛乳、ピザトースト     |
| 18<br>金 | 御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル             | 509.5<br>16.5<br>12.4<br>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                                     | パン缶、○オレンジ濃縮果汁、ホルムトマ缶詰、○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<br>土 | ひじきチャーハン、かぼちゃのサラダ、春雨スープ                | 450.3<br>12<br>14.9<br>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       |
| 21<br>月 | 冷やし中華、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん                 | 468.7<br>17.2<br>11.1<br>1.8  | 生中華めん、○米、砂糖、油、片栗粉、ごま油                 | ○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、ツナ水煮缶                         | みかん缶、かぼちゃ、きゅうり、いんげん  | ウインナーおにぎり     |
| 22<br>火 | そぼろ甘みそ丼、春雨サラダ、ほうれん草の味噌汁                | 466.6<br>15<br>14.8<br>1.6    | ○じゃがいも、米、○片栗粉、油、はるさめ、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま | ○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、淡色みそ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)                | たまねぎ、こまつな、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン缶                                   | 牛乳、芋もち        |
| 23<br>水 | 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       | 544.6<br>22<br>21.4<br>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<br>木 | おにぎり、焼きそば、ウインナー、フライドポテト、ブロッコリーのごま和え    | 545.1<br>18.5<br>28.1<br>11.2 | 焼きそばめん、じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、ごま      | ○牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、○生クリーム、ウインナーソーセージ、さけ、かつお節                    | ブロッコリー、キャベツ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、あおのり                   | 牛乳、パフェ        |
| 25<br>金 | 御飯、炒り豆腐、おくらのおかか和え、じゃがいもの味噌汁            | 504.5<br>23.1<br>14.1<br>1.6  | 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)、カットわかめ                               | 牛乳、豆腐のパンケーキ   |
| 26<br>土 | 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           | 467.1<br>13.5<br>13.2<br>1.3  | 米、砂糖、油                                | ○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶  | ○ぶどう果汁70%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、ぶどうゼリー     |
| 28<br>月 | 鮭わかめご飯、厚揚げのそぼろ煮、オクラのすまし汁               | 530<br>25.1<br>17.1<br>1.9    | 米、○食パン、○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、きな粉トースト    |
| 29<br>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        | 410.4<br>14.2<br>10.7<br>1.5  | 米、じゃがいも、油、砂糖                          | ○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節                   | ○りんご濃縮果汁、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、○粉かんでん                 | 牛乳、りんごゼリー     |
| 30<br>水 | 冷やしうどん、さつまいもの煮物、桃                      | 376.8<br>14.4<br>4.2<br>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<br>木 | 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 | 531.1<br>18.7<br>19.3<br>1.5  | 米、○小麦粉、○砂糖、干しそうめん、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。