



8月 献立表



令和6年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・干しいたけ・油揚げ) ピーマンの肉詰め旨辛ソース 人参ドレッシングサラダ ハイナッブル 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 パン粉 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 いちごジャム	干しいたけ なす 昆布 玉ねぎ ピーマン 白菜 小松菜 ハイナッブル きゅうり	水 塩 みりん こいちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
2	金	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ) チキンソテー ラタトゥイユ スイカ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 無塩バター 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ キャベツ ハセリ スズキニ 人参 ダイオウキ ずいか とうもろこし 大根	水 チキンスープの素 塩 麦茶
3	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・しめじ・わかめ) 鶏肉の味噌炒め なしのマヨ和え カップヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい ウエハース	干しいたけ 大根 しめじ わかめ 人参 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし ほうれん草 ぶどうジュース アガー	水 料理酒 みりん 塩 麦茶
5	月	しらす 麦茶	わかめご飯 味噌汁(さつまいも・白菜・長ねぎ) 鶏肉のごま風味焼き チンゲン菜の炒め煮 パナナ 麦茶	塩焼きそば 牛乳	味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 しらす	米 押し麦 さつまいも ごま 砂糖 油 蒸し中華麺 ごま油	わかめご飯の素 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パナナ キャベツ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 塩
6	火	大根煮 麦茶	丸パン コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ・小松菜) ポトと玉子のチーズ焼き 白菜のマリネサラダ グレープフルーツ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	鶏卵 チーズ 油揚げ	丸パン じゃが芋 油 砂糖 米	玉ねぎ しめじ 小松菜 ハセリ 白菜 きゅうり 人参 グレープフルーツ ひじき 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 殺菌酢 麦茶 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ
7	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	【立秋】コンと昆布の混ぜご飯 冬瓜のすまし汁(豆腐・冬瓜・万能ねぎ) たらのみりん焼き 茄子とパプリカの味噌炒め スイカ 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 たら 味噌 牛乳	米 砂糖 油 フルーツパン	コーン 塩昆布 干しいたけ とうがん 万能ねぎ 昆布 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ ずいか 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
8	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・キャベツ・高野豆腐) つくね焼き マカロニサラダ ハイナッブル 麦茶	マフィン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり ハイナッブル	水 塩 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
9	金	蒸しさつまい 麦茶	そうめん ちわわの磯辺揚げ 白菜の梅和え パナナ 麦茶	レタスチャーハン 麦茶	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ロースハム	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま油 さつまいも	オクラ 人参 青のり 白菜 ほうれん草 わりうめ パナナ レタス 長ねぎ	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 麦茶 チキンスープの素
10	土	ウエハース 麦茶	焼肉丼 ワンタンスープ(長ねぎ・コーン・ワンタン) チムル チーズ 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ワンタン ごま さつまいも 無塩バター ウエハース	玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ コーン チンゲン菜 もやし 人参	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
13	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・わかめ・小切麩) 鶏肉と野菜の旨煮 トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小切麩 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 じゃが芋	干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 大根 人参 キャベツ コーン オレンジ	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 トマトドレッシング 麦茶 ペーキングパウダー
14	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・長ねぎ) 幼児いわたしの煮つけ 乳児:かれの煮付け さつまいもサラダ グレープフルーツ 麦茶	豆乳ゼリー ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 いわしの煮つけ 豆乳 きな粉 かれの	米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人参 レーズン グレープフルーツ アガー 大根	水 塩 麦茶 こいちしょうゆ 万能つゆ
15	木	人参煮 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 切干大根サラダ ハイナッブル 麦茶	マッシュポテトクラック 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 クラッカー マッシュポテト	玉ねぎ 人参 切干大根 わかめ ハイナッブル	水 カレールウ 殺菌酢 こいちしょうゆ 麦茶 シチュールーウ
16	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(さつまいも・キャベツ・長ねぎ) 鶏肉の梅焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	ココア米粉蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 さつまいも 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 ねりうめ ひじき ししとう 人参 グリンピース オレンジ 南瓜	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー コーン
17	土	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(大根・高野豆腐・人参) キャベツの旨辛和え チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ	米 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ 大根 昆布 キャベツ コーン わかめ ゆかり	水 万能つゆ 料理酒 殺菌酢 こいちしょうゆ 塩 麦茶
19	月	しらす 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・なす・油揚げ) たらの香味焼き ピーマンと野菜炒め ハイナッブル 麦茶	じゃが芋ニョッキトマ ソース 牛乳	油揚げ 味噌 たら 干しいたけ 牛乳 しらす	米 もちきび 黒米 ごま油 ピーマン 油 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ なす 昆布 こいちしょうゆ 料理酒 ハイナッブル 玉ねぎ にんにく ダイオウキ ハセリ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ
20	火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜) 鶏肉のコンソメスープ焼き フレンチサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏肉	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ 油 砂糖	玉ねぎ 小松菜 キャベツ ブロッコリー 人参 オレンジ ゆかり 大根	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 殺菌酢 麦茶
21	水	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 わかめとコーン(豆腐・干しいたけ・わかめ) 豚肉と野菜の中華炒め 中華ドレッシング和え パナナ 麦茶	サーターアングギー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 さつまいも	干しいたけ わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 殺菌酢 ペーキングパウダー
22	木	人参煮 麦茶	【処暑】冬瓜と大葉の混ぜご飯 味噌汁(南瓜・小切麩・万能ねぎ) ツナ入り玉子焼き なめたけ和え ハイナッブル 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏卵 かつおフレーク きな粉 牛乳	米 ごま 小切麩 油 砂糖 マカロニ	とうがん しそ 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 むめ豆 ハイナッブル	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 塩 麦茶
23	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	タコライス コンソメスープ(玉ねぎ・コーン・ほうれん草) ポトサラダ ジョア 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	豚肉 チーズ ジョア	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	にんにく キャベツ トマト 玉ねぎ コーン ほうれん草 きゅうり 人参 りんごジュース アガー 南瓜	水 トマトケチャップ 中華ソース こいちしょうゆ カレール チキンスープの素 塩 麦茶
24	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・長ねぎ) 豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜の海苔和え カップヨーグルト 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 片栗粉 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 ウエハース	干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 焼きのり	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
26	月	しらす 麦茶	茄子と豚肉の味噌炒め すまし汁(大根・小松菜・小切麩) キャベツサラダ オレンジ 麦茶	じゃが芋ガレット 牛乳	豚肉 味噌 牛乳 しらす	米 油 砂糖 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉	なす 玉ねぎ ピーマン 干しいたけ 大根 小松菜 昆布 キャベツ 人参 オレンジ	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ
27	火	大根煮 麦茶	冷やし中華 鶏肉の竜田揚げ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターご飯 麦茶	鶏卵 鶏肉	中華麺 鶏 米 ごま油 砂糖 片栗粉 米	きゅうり トマト しょうが グレープフルーツ コーン 大根	殺菌酢 こいちしょうゆ 水 料理酒 麦茶
28	水	きゅうり味噌 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(さつまいも・しめじ・長ねぎ) 幼児:あじの磯辺焼き 乳児:たらの磯辺焼き 野菜炒め パナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 あじ チーズ 牛乳 たら	米 玄米 さつまいも 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 焼きのり もやし 人参 小松菜 パナナ きゅうり	水 万能つゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー
29	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・ほうれん草・高野豆腐) 親子焼き オクラ納豆和え ぶどうゼリー 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏卵 納豆 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 コーンフレーク	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ オクラ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
30	金	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 幼児:ドライカレー 乳児:ポークシチュー 春雨ときゅうりの和え物 ハイナッブル 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 春雨 ごま油 砂糖 ウエハース さつまいも	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり ハイナッブル りんごソース	水 トマトケチャップ 中華ソース こいちしょうゆ カレールウ 殺菌酢 塩 麦茶 シチュールーウ
31	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・万能ねぎ) 鶏肉と根菜の煮物 もやしのごま和え チーズ 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま ウエハース	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 大根 人参 グリンピース もやし チンゲン菜	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	566	19.8	15.7	270
乳児	平均量	564	20.8	15.8	262
乳児	目標量	462	16.2	12.8	225
乳児	平均量	460	16.7	12.4	224

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
 ☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。