

8月 献立表

令和3年

若葉の丘保育園

日 曜	献立名			あか			せいろ			みどり		
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	その他					
2月	黒しざつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こじ焼き チンゲン菜と華麩の煮浸し バイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 塩こじ 華麩 コンソメクレープ 油 マシュマロ さつまいも	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 人参 バナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶					
3月	きゅうり味噌 麦茶	ロールパン(卵不使用) コンソメスープ ポテトと玉子のチーズ焼き 白菜のフレンチサラダ スイカ 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	味噌 チーズ 煮干し 味噌	ロールパン じゃが芋 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 パセリ 白菜 プロコラー すいか きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 動物脂肪 麦茶					
4月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き オクラ納豆和え オレンジ 麦茶	サーターアーンダギー 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 納豆 味噌	米 バン粉 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが キャベツ オクラ 焼きのり オレンジ 大根	水 塩 万能つゆ 味 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
5月	せんべい 麦茶	タコライス コンソメスープ 大根のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	杏仁豆腐 ウエハース 麦茶	鶏肉 鶏肉 チーズ 牛乳	米 薄 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース せんべい	にんにく キャベツ トマト 人参 えのき豆 小松菜 大根 きゅうり グレープフルーツ アガー 黄桃缶	水 トマトケチャップ 中選りソース こいちしようゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶					
6月	人参煮 麦茶	【立秋】コーンと昆布の混ぜご飯 すまし汁 さばの照り焼き 茄子とパプリカの味噌炒め バナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	白味噌 煮干し 牛乳	米 さつまいも 小切粒 砂糖 油 マカロニ	コーン 塩昆布 昆布 干しいたけ ほうれん草 しょうが なす 玉ねぎ パプリカ バナナ 人参	水 こいちしようゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶					
7月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜の高辛和え チーズ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 薄力粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース しょうが 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー					
10月	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	水ようかん せんべい 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま 水ようかんの素 せんべい ウエハース	キャベツ 人参 玉ねぎ 切干大根 わかめ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 動物脂肪 こいちしようゆ 麦茶					
11月	黒しざつま芋 麦茶	納豆そうめん ちくわのかき揚げ キャベツの梅和え バイナップル 麦茶	レタスチャーハン 牛乳	納豆 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 干しえび 豚ひき肉 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま油	オクラ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン 青のり キャベツ きゅうり ねりもの バイナップル レタス 玉ねぎ 南瓜	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 水 麦茶 チキンスープの素					
12月	黒しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 あじのごま風味焼き 卵黄とほうれん草の和え物 バナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 味噌 牛乳	米 ごま 砂糖 卵黄 薄力粉 薄塩バター じゃが芋	昆布 干しいたけ 白魚 長ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー					
13月	大根煮 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ ズッキーニとひき肉の玉子焼き スティックサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚ひき肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 押し麦 じゃが芋 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	人参 コーン 小松菜 玉ねぎ ズッキーニ きゅうり グレープフルーツ りんごソース 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしようゆ 大根					
14月	ビスケット 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ ひじきとキャベツの和え物 チーズ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 マンナビスケット	白魚 チンゲン菜 人参 こいちしようゆ 大根 万能ねぎ ひじき キャベツ レーズン	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー					
18月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 大根とわかめの甘酢和え バイナップル 麦茶	黒し大学芋 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 小切粒 薄力粉 砂糖 さつまいも ごま ボン菓子	昆布 干しいたけ 南瓜 人参 大根 わかめ バイナップル	水 トマトケチャップ 中選りソース 動物脂肪 塩 麦茶 みりん こいちしようゆ					
17月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ピーマン入り肉団子甘辛ソース 白豆の人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 煮ひき肉 牛乳	米 じゃが芋 バン粉 砂糖 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ しめじ 玉ねぎ ピーマン 白魚 小松菜 人参 グレープフルーツ とうもろこし	水 塩 みりん こいちしようゆ 人参ドレッシング 麦茶					
18月	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 冬瓜の味噌汁 高野豆腐の玉子とじ 三色おおか和え オレンジ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	米 玄米 薄力粉 上新粉 砂糖 薄塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ とうがん わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき豆 小松菜 キャベツ プロコラー オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 塩					
19月	きゅうり味噌 麦茶	マーボー 茄子丼 ビーフンスープ ナムル チーズ 麦茶	フルーツサンド 麦茶	豚ひき肉 味噌 干しえび チーズ クリーム	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーフン ごま 油 バン	なす 長ねぎ ピーマン しょうが 人参 にら もやし チンゲン菜 バナナ 黄桃缶 きゅうり	水 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶					
20月	黒しざつま芋 麦茶	冷やし中華 ペイコドポテト りんごゼリー 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	味噌 味噌 ペーコン 塩干し	お味噌 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 さつまいも	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ りんごソース アガー わかめ酢の素	動物脂肪 こいちしようゆ 水 チキンスープの素 塩 長茶					
21月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め ほうれん草のマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白魚 人参 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく ほうれん草 もやし グレープフルーツ	水 カレー粉 万能つゆ 料理酒 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア					
23月	黒しじゃが芋 麦茶	【処暑】ご飯 すまし汁 鶏肉の梅焼き キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	ミルク(ずもち) ウエハース 麦茶	味噌 味噌 牛乳 きな粉	米 砂糖 片栗粉 ウエハース じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 わかめ ねりもの キャベツ 小松菜 人参 オレンジ	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶					
24月	ビスケット 麦茶	丸パン コンソメスープ チーズハンバーグ 白豆のマリネサラダ バイナップル 麦茶	ヨーグルト 納豆 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ	丸パン 片栗粉 片栗粉 油 砂糖 米 薄塩バター マンナビスケット	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり パセリ バナナ コーン	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中選りソース 動物脂肪 麦茶 こいちしようゆ					
25月	黒しざつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 しらすとやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋ニョッキマトリ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 薄力粉 じゃが芋 薄塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 人参 もやし ほうれん草 グレープフルーツ 玉ねぎ にんにく ダイオウト パセリ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩					
26月	ウエハース 麦茶	おおかご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き キャベツのマヨサラダ チーズ 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	かつお節 味噌 鶏肉 干しえび チーズ 牛乳	米 さつまいも 小切粒 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しょうが 白菜 きゅうり コーン 黄桃缶	水 こいちしようゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー					
27月	小魚 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー 大根サラダ カップヨーグルト 麦茶	マフィン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 味噌 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 薄塩バター 薄力粉	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ 大根 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 動物脂肪 麦茶 ベーキングパウダー					
28月	人参煮 麦茶	豚肉丼 わかめスープ 中華ドレッシング和え バナナ 麦茶	ジャムリンドクッキー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 薄力粉 ごま油 薄塩バター 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 干しいたけ わかめ 白菜 ほうれん草 人参 バナナ	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 のみ 動物脂肪 麦茶					
30月	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	バナナパウンドケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 薄塩バター	人参 しめじ ほうれん草 しょうが 白菜 きゅうり グレープフルーツ バナナ 大根	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー					
31月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの味噌焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	塩焼きそば 麦茶	味噌 高野豆腐 たら 鶏肉	米 じゃが芋 ごま油 油 漬し中華麺 せんべい	昆布 干しいたけ にら 万能ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ オレンジ 人参 キャベツ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 塩 麦茶 料理酒					

☆ 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)
給	585	20.3	16.9	270	1.8
現	606	21.3	17.9	272	1.6
乳	475	16.8	13.7	225	1.5
児	498	17.1	14.2	230	1.3

※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。