

令和元年



# 8月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		たんぱく質	
							総質	塩分	総質	塩分
1 木	黒米ごはん・ナスのみそ汁 鮭の照り焼き・ひじきの煮物・チーズ	ツナ&ジャムサンド するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・鮭・ひじき・大豆・さつま揚げ・チーズ・ツナ缶	ナス・長ネギ・人参・さやいんげん・ブルーベリー・ジャム	米・黒米・食パン	515	21.5	420	17.6	
2 金	タコライス・にら玉スープ 春雨サラダ・バナナ	カレーピラフおにぎり 麦茶	ひき肉・卵・チーズ・ハム・ごま・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・レタス・にら・もやし・人参・きゅうり・バナナ・パセリ	米・春雨・ごま油・米・マヨネーズ	551	14.8	441	11.8	
3 土	高野豆腐のふわふわ卵丼・ウインナー入 野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい オレンジジュース	卵・高野豆腐	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・大根・ブロッコリー・パセリ・オレンジジュース	米・米油・たまりせんべい	480	13	420	11.1	
4 日	♪休園♪									
5 月	豆乳シチュー・ごはん・レタススープ 温野菜・スイカ	水ようかん 昆布・麦茶	鶏肉・豆乳・ベーコン・小豆・寒天・昆布	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・レタス・ブロッコリー・スイカ	米・米油・じゃがいも・薄力粉・春雨	429	15.5	362	13.4	
6 火	黒米ごはん・切干大根のみそ汁 タラの煮つけ・大根のそぼろ煮・バナナ	鶏団子そうめん 麦茶	煮干し・タラ・鶏ひき肉・生あげ・卵	切干大根・玉ねぎ・小松菜・しょうが・大根・いんげん・パセリ・長ネギ・白ネギ・しいたけ	米・黒米・マヨネーズ・そうめん	523	23.2	451	20	
7 水	ごはん・もずくスープ・チリコンカン かぼちゃサラダ・オレンジ	米粉パン 麦茶	卵・もずく・ごま・大豆・ひき肉・ハム	長ねぎ・玉ねぎ・人参・にんにく・トマト・かぼちゃ・きゅうり・レタス・オレンジ	米・米油・マカロニ・米粉	527	15	429	12	
8 木	黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁・鶏肉の マーメレード焼き・トマトサラダ・バナナ	どうもろこし・枝豆 するめ・麦茶	高野豆腐・わかめ・煮干し・鶏肉・青のり・するめ	長ねぎ・ママーレード・にんにく・しょうが・人参・大根・玉ねぎ・レタス・バナナ・どうもろこし・枝豆	米・黒米・米油	516	18.9	452	16.3	
9 金	いわしの蒲焼き・具だくさんみそ汁 ひじきのおかか和え・チーズ	アイスクリーム 麦茶	いわし・ごま・油揚げ・煮干し・ひじき・かつお節・チーズ	大根・白ネギ・ごぼう・ほうれん草・人参・もも缶・レモン汁・パイン缶	米・米油・片栗粉	509	17.9	428	14.8	
10 土	豚丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 麦茶	豚肉・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース・長ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・たまりせんべい	445	14.6	384	12.3	
11 日	♪休園♪(山の日)									
12 月	♪休園♪(山の日振替休日)									
13 火	♪愛情弁当日♪	おせんべい・麦茶								
14 水	♪愛情弁当日♪	おせんべい・麦茶								
15 木	高野豆腐のふわふわ卵丼・ウインナー入 野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 野菜ジュース	卵・高野豆腐	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・大根・ブロッコリー・パセリ・オレンジジュース	米・米油・たまりせんべい	480	13	420	11.1	
16 金	ごはん・かぼちゃのみそ汁 鮭のムニエル・高野豆腐の煮物・オレンジ	小倉蒸しパン スルメ・麦茶	煮干し・鮭・高野豆腐・豆乳・小豆	かぼちゃ・玉ねぎ・にら・人参・ごぼう・グリーンピース・しいたけ・オレンジ	米・黒米・米油・片栗粉・ホットケーキミックス	527	19.6	454	16.4	
17 土	親子丼・カレースープ チーズ・バナナ	たまりせんべい 麦茶	鶏肉・卵・チーズ	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・人参・ピーマン・パセリ・バナナ	米・米油・じゃがいも・たまりせんべい	490	15.5	427	14	
18 日	♪休園♪									
19 月	夏野菜カレーライス・エリンギのスープ 枝豆・オレンジ	冷やしそうめん 煮干し・麦茶	鶏肉・ベーコン	かぼちゃ・玉ねぎ・トマト・ピーマン・ピーマン・エリンギ・長ネギ・枝豆・オリーブオイル	米・薄力粉・米油・そうめん	480	16.1	416	14.2	
20 火	黒米ごはん・きのこのみそ汁 サバの塩焼き・パスタサラダ・バナナ	米粉パン 麦茶	煮干し・サバ・ハム	しめじ・えのき・玉ねぎ・きゅうり・人参・バナナ	米・黒米・パスタ・マヨネーズ・米粉	569	20.1	467	16.3	
21 水	ごはん・チンゲン菜のスープ・カラフル ひじきオムレツ・じゃこじゃが・スイカ	天ぷら饅頭 麦茶	鶏卵・ひき肉・ひじき・チーズ・しらす	チンゲン菜・真貝・しょうが・トマト・枝豆・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース・スイカ	米・じゃがいも・饅頭・薄力粉・米油	514	15.7	450	13.2	
22 木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・ちくわの 香り揚げ・切干大根の豆乳煮・チーズ	枝豆おにぎり 麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・ちくわ・さつま揚げ・豆乳・チーズ・塩昆布・ごま	長ネギ・大葉・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・枝豆	米・黒米・薄力粉・米油	542	16.9	440	14	
23 金	ビビンバ丼・夕顔のスープ トマトじゃが・オレンジ	小魚おやき するめ・麦茶	ひき肉・鶏卵・ベーコン・しらす・桜エビ・かつお節・青のり・するめ	ほうれん草・人参・もやし・しょうが・にんにく・タラ・玉ねぎ・トマト・オレンジ・キャベツ・長ネギ	米・米油・ごま油・薄力粉	499	19.7	420	16.8	
24 土	わかめごはん・トマトポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい リンゴジュース	わかめ・ウインナー・卵	キャベツ・玉ねぎ・人参・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	451	11.3	396	10	
25 日	♪休園♪									
26 月	ひじきチャーハン・わかめスープ コールスローサラダ・温野菜・バナナ	米粉パン (ココア) 麦茶	ひき肉・卵・ひじき・わかめ・ココア	人参・グリーンピース・しいたけ・長ネギ・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン・ブロッコリー・バナナ	米・米粉	516	12.4	413	9.9	
27 火	黒米ごはん・中華スープ・白身魚の 南蛮漬・ぱくぱくきゅうり・オレンジ	ヨーグルト 昆布・麦茶	タラ・ちくわ・ごま・昆布・ヨーグルト	白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・オレンジ	米・黒米・片栗粉・米油	465	17.9	372	14.3	
28 水	ごはん・とうもろこしのみそ汁 豆腐チャンプル・もやしナムル・キウイ	フルーツポンチ 麦茶	煮干し・豚肉・豆腐・魚肉ソーセージ・豆乳・寒天	コーン・玉ねぎ・にら・人参・もやし・きゅうり・キャベツ・みかん缶・パイン缶	米・米油・ごま油	481	16.2	384	12.3	
29 木	黒米ごはん・青菜のみそ汁 いりどり・切干大根サラダ・バナナ	たまりせんべい するめ・麦茶	油揚げ・煮干し・鶏肉・ちくわ・チーズ・するめ	ほうれん草・長ネギ・大根・にんじん・ごぼう・しいたけ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・切干大根・バナナ	米・黒米・米油・じゃがいも	421	13.9	345	11.2	
30 金	ごはん・ミネストローネ・カレーザンギ ブロッコリー・コーン・サラダ・オレンジ	お誕生ケーキ♪ 麦茶	ベーコン・鶏肉・魚肉ソーセージ・卵	玉ねぎ・トマト缶・しょうが・ブロッコリー・コーン・人参・オレンジ・みかん缶・パイン缶	米・米油・じゃがいも・片栗粉・薄力粉・ホイップクリーム・バター	549	16.2	476	13.7	
31 土	二色丼・ウインナー入野菜スープ チーズ・バナナ	たまりせんべい 麦茶	ひき肉・卵・わかめ・ごま・チーズ	グリーンピース・長ネギ・バナナ	米・米油・たまりせんべい	464	18.2	395	15.3	

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。  
※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

(3~5歳) (1~2歳)