



# 8月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材	
1	月	①ご飯 ②回鍋肉 ③春雨スープ	豚バラ肉 みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 こめ油 ごま油 春雨	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)※フルーツヨーグルト和え  (2)牛乳	みかん・もも・パイン・リンゴ缶 バナナ りんご ヨーグルト 牛乳	
2	火	①夏野菜カレー(麦入りご飯) ②コーンサラダ	牛もも肉	ご飯 押麦 こめ油 マヨネーズ	南瓜 なす オクラ 人参 玉ねぎ キャベツ コーン	(1)チーズ(幼児) (2)ブルー(乳児) (3)ビスケット (4)牛乳	チーズ ブルー ビスケット 牛乳	
3	水	①ご飯 ②トンカツ ③胡瓜のごま和え ④玉ねぎと人参のみそ汁	豚ヒレ肉 卵 ジャコ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 キャノーラ油 三温糖 すりごま	ケチャップ 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)※りんごジャムサンド  (2)牛乳	食パン りんごジャム  牛乳	
4	木	①ロールパン ②クリームシチュー ③チーズサラダ	鶏もも肉 牛乳 ハム チーズ	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 胡瓜	(1)※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり	
5	金	①ご飯 ②鯖の塩焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう	(1)※わらび餅  (2)牛乳	わらび餅粉 上白糖 きな粉 牛乳	
6	土	①タコライス	合挽ミンチ チーズ	ご飯	レタス 玉ねぎ ケチャップ	おかし	おかし	
8	月	①ご飯 ②鯖の味噌マヨ焼き ③こぶあえ ④冬瓜の清汁	鯖 みそ かまぼこ	ご飯 マヨネーズ 三温糖 すりごま	キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布 冬瓜 ねぎ	(1)※ココアプリン  (2)せんべい (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 ココア ホイップ せんべい 牛乳	
9	火	①ご飯 ②◎そぼろ肉じゃが ③オクラ納豆	合挽ミンチ 納豆 かつお節	ご飯 じゃがいも しらたき 三温糖 三温糖	玉ねぎ 人参 オクラ	(1)※チーズトースト  (2)牛乳	食パン マヨネーズ 粉チーズ 牛乳	
10	水	①麦入りご飯 ②タンダーチキン ③ポトフスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	ご飯 押麦 じゃがいも	ケチャップ 玉ねぎ 人参 キャベツ	(1)バナナ (2)べじかりん (3)牛乳	バナナ かりんとう 牛乳	
11	木	<b>山の日</b>						
12	金	①昔なつかしナポリタン	ベーコン ウインナー 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 こめ油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ	(1)ゼリー (2)せんべい (3)牛乳	ゼリー せんべい 牛乳	
13	土	①ピラフ	ウインナー	ご飯	玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	おかし	
15	月	①わかめご飯 ②具沢山汁	豚バラ肉 みそ	ご飯	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)厚切りバウム (2)せんべい (3)牛乳	バウムクーヘン せんべい 牛乳	
16	火	①麦入りご飯 ②カレイのから揚げ ③けんちん汁	カレイ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 キャノーラ油 こんにゃく 里芋 こめ油	大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)※芋入り蒸しパン  (2)牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 さつまいも 牛乳	
17	水	①なす入りミートスパゲティ ②ポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 なす トマトジュース ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	(1)※おなかチーズおにぎり	ご飯 チーズ かつお節	
18	木	①鶏そぼろごはん ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 人参 大根 人参 ねぎ	(1)オレンジ (2)麦ふぁー (3)牛乳	オレンジ ウエハース 牛乳	
19	金	①ご飯 ②麻婆豆腐 ③華風和え	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 胡瓜 人参 もやし	(1)カステラ  (2)牛乳	カステラ  牛乳	
20	土	①鶏みそどんぶり	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ	おかし	おかし	
22	月	①ハッシュドビーフ ②ジャコサラダ	牛もも肉 ジャコ	ご飯 こめ油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)※チーズ入りヨーグルトスコーン  牛乳	小麦粉 BP こめ油 三温糖 人参 ヨーグルト チーズ 牛乳	
23	火	①ご飯 ②和風ミートローフ ③ブロッコリーの土佐和え ④さつまいものみそ汁	合挽ミンチ 卵 かつお節 みそ	ご飯 パン粉 三温糖 三温糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 ひじき コーン ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ	(1)梨 (2)シガーフライ (3)牛乳	なし ビスケット 牛乳	
24	水	①ご飯 ②鮭の香味焼き ③南瓜サラダ ④キャベツのスープ	鮭 チーズ ベーコン	ご飯 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	パセリ 南瓜 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)※きな粉トースト  (2)牛乳	食パン マーガリン 三温糖 きな粉 牛乳	
25	木	①麦入りご飯 ②筑前煮 ③即席漬け	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 押麦 こんにゃく 三温糖 こめ油	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根	(1)※バナナパウンドケーキ  (2)牛乳	バナナ マーガリン 三温糖 卵 HM粉 牛乳	
26	金	①ご飯 ②豚のから揚げ ③スイートポテトサラダ ④大根の清汁	豚バラ肉	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも マヨネーズ	しょうが 胡瓜 人参 コーン 大根 人参 ねぎ	(1)※寒天ゼリー入り フルーツポンチ (2)牛乳	もも・みかん・パイン・リンゴ缶 寒天 三温糖 ぶどうジュース 牛乳	
27	土	①冷やし中華	焼き豚	中華麺 タレ	胡瓜 もやし	おかし	おかし	
29	月	①ご飯 ②鯖のトマトケチャップ煮 ③ごぼうサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨネーズ すりごま	ケチャップ ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	(1)※ポテトのチーズ焼き  (2)牛乳	じゃがいも チーズ  牛乳	
30	火	①中華丼 ②胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)ヨーグルト (2)ムーンライト	ヨーグルト クッキー	
31	水	①ご飯 ②豚のしょうが焼き ③ほうれん草ともやしのナムル ④中華スープ	豚肩ロース肉	ご飯 三温糖 こめ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ わかめ コーン	(1)練乳いちごパン  (2)牛乳	パン  牛乳	

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材はいんげん、オクラ、南瓜、胡瓜、里芋、冬瓜、トマト、なす、パプリカ、ピーマン、レタス、梨です。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.8g	カルシウム	239mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	314 μg	ビタミンB2	0.40mg	エネルギー	455kcal
	脂肪	17.1g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.28mg	ビタミンC	17mg		
幼児	蛋白質	20.2g	カルシウム	207mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	363 μg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	541kcal
	脂肪	18.5g	鉄	1.8mg	ビタミンB1	0.32mg	ビタミンC	22mg		

