



8月の献立表

2023年8月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1	火	すいか 麦茶 ごはん 鶏の照り煮 豆サラダ 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	米、鶏肉、大根、人参、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、大豆、えだまめ、コーン、玉葱ドレッシング、じゃがいも、しめじ、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、ココア、サラダ油、牛乳	エネルギー 650kcal 蛋白質 21.3g 脂質 24.1g カルシウム 189mg
2	水	野菜ハイハイ 麦茶 さわらの蒲焼丼 豆腐チャンプル りんご すまし汁(玉葱・わかめ)	米、さわら、片栗粉、サラダ油、蒲焼のたれ、もやし、豆腐、キャベツ、玉葱、人参、昆布つゆ、醤油、りんご、わかめ、昆布だし、和風だし、塩	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.9g カルシウム 164mg
3	木	のり塩おかき 麦茶 ごはん チンジャオロース しゅうまい 中華スープ(チンゲン菜・エリンギ)	米、豚肉、醤油、酒、片栗粉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、サラダ油、生姜、中華だし、オイスターソース、砂糖、塩、肉しゅうまい、チンゲン菜、エリンギ	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、砂糖、牛乳	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.8g 脂質 18.1g カルシウム 164mg
4	金	ぼたぼた焼 麦茶 冷やしうどん 厚揚げの味噌炒め パイン缶	うどん、ツナ、わかめ、コーン、オクラ、砂糖、醤油、昆布つゆ、豚肉、玉葱、人参、厚揚げ、生姜、みそ、みりん、サラダ油、パイン缶	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 574kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.9g カルシウム 227mg
5	土	サッポロポテト 麦茶 焼肉丼 キャベツとツナのソテー 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、焼肉のたれ、キャベツ、人参、ツナ、塩、サラダ油、ほうれん草、しいたけ、昆布だし、和風だし、みそ	みそポテト&五穀ビスケット 麦茶	じゃがいも、サラダ油、みそ、醤油、砂糖、五穀ビスケット	エネルギー 534kcal 蛋白質 15.3g 脂質 20.7g カルシウム 42mg
7	月	きなこおかき 麦茶 ミルクパン&ロールパン スパニッシュオムレツ 付)いんげんソテー 大根サラダ コーンスープ	ミルクパン、ロールパン、卵、ウインナー、じゃがいも、玉葱、ピーマン、ブイヨン、塩、サラダ油、ケチャップ、いんげん、大根、人参、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、コーンスープの素、牛乳	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 589kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.0g カルシウム 236mg
8	火	クラッカー 麦茶 高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー オレンジゼリー 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	米、高野豆腐、鶏ミンチ、人参、しいたけ、砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松菜、しめじ、塩、鶏がらだし、サラダ油、オレンジゼリーの素、じゃがいも、白ねぎ、昆布だし、みそ	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、牛乳	エネルギー 584kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.9g カルシウム 252mg
9	水	星たべよ 麦茶 ごはん あじのごま味噌漬け焼き 付)キャベツのお浸し 切干大根 すまし汁(白菜・もやし)	米、あじ、ごま、砂糖、みそ、みりん、サラダ油、キャベツ、かつお節、醤油、油揚げ、人参、切干大根、和風だし、砂糖、酒、白菜、もやし、昆布だし、塩	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.1g カルシウム 272mg
10	木	アソビマンせんべい 麦茶 納豆ごはん 赤魚の煮付け 付)里芋煮 小松菜のごま和え けんちん汁	米、納豆、昆布つゆ、赤魚、醤油、砂糖、みりん、さといも、小松菜、人参、ごま、大根、玉葱、ごぼう、豆腐、昆布だし、和風だし、塩	焼きそば 牛乳	やしそば、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.6g カルシウム 247mg
12	土	野菜ハイハイ 麦茶 豚肉のねぎ塩丼 焼きビーフン 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	米、豚肉、キャベツ、黄ピーマン、生姜、にんにく、白ねぎ、みりん、塩、中華だし、片栗粉、ウインナー、ビーフン、玉葱、人参、ピーマン、ごま油、豆腐、ほうれん草、和風だし、昆布だし、みそ	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま	エネルギー 546kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.1g カルシウム 63mg
14	月	のり塩おかき 麦茶 夏野菜カレー ポテトサラダ パインヨーグルト コンソメスープ(きくらげ・春雨)	米、豚肉、かぼちゃ、玉葱、人参、なす、大豆、サラダ油、にんにく、生姜、カレーフレーク、中濃ソース、ケチャップ、りんごジャム、じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、砂糖、塩、ヨーグルト、パイン缶、きくらげ、春雨、野菜ブイヨ	きな粉トースト 牛乳	食パン、きな粉、砂糖、塩、マーガリン、牛乳	エネルギー 660kcal 蛋白質 19.6g 脂質 21.4g カルシウム 233mg
15	火	ぼたぼた焼 麦茶 ごはん 白身魚のフライ 付)ブロッコリー イタリアンサラダ 中華スープ(チンゲン菜・人参)	米、白身魚フライ、中濃ソース、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング、チンゲン菜、人参、中華だし、醤油	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 590kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.5g カルシウム 197mg
16	水	サッポロポテト 麦茶 照り焼き丼 和風ツナサラダ ピーチゼリー 味噌汁(もやし・白ねぎ)	米、鶏肉、蒲焼のたれ、サラダ油、海苔、ツナ、白菜、人参、ポン酢、砂糖、ピーチゼリーの素、もやし、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	メープル蒸しパン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、メープルシロップ、豆乳、牛乳	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.8g カルシウム 188mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
17	木	星たべよ 麦茶	コーンごはん さけのみそ焼き 付)いんげんソテー ひじきの煮物 すまし汁(ほうれん草・玉葱)	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、 ベーキングパウダー、 豆乳、砂糖、サラダ 油、牛乳	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.7g 脂質 17.2g カルシウム 232mg
18	金	きなこおかし 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 野菜ナムル 梨 中華スープ(きくらげ・えのき)	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メー ルシロップ、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.8g カルシウム 183mg
19	土	クラッカー 麦茶	あんかけ焼きそば つみれの煮物 中華スープ(大根・大根の葉)	みそポテト&五穀ビスケット 麦茶	じゃがいも、サラダ 油、みそ、醤油、砂 糖、五穀ビスケット	エネルギー 534kcal 蛋白質 15.3g 脂質 20.7g カルシウム 42mg
21	月	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん あじのごま味噌漬け焼き 付)キャベツのお浸し 切干大根◎ すまし汁(白菜・ねぎ)	ココロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、きな 粉、塩、サラダ油、牛 乳	エネルギー 564kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.6g カルシウム 275mg
22	火	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん チンジャオロース しゅうまい 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂 糖、ごま、牛乳	エネルギー 599kcal 蛋白質 24.1g 脂質 22.1g カルシウム 218mg
23	水	のり塩おかし 麦茶	納豆ごはん 赤魚の煮付け 付)里芋煮 小松菜のごま和え けんちん汁	焼きそば 牛乳	やきそば、豚肉、人 参、もやし、中濃ソ ース、オイスターソ ース、サラダ油、牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.6g カルシウム 247mg
24	木	ぼたぼた焼 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろ飯 チンゲン菜としめじのソテー オレンジゼリー 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 サラダ油、醤油、砂 糖、牛乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.3g カルシウム 236mg
25	金	サッポロポテト 麦茶	ごはん さばの塩焼き 付)野菜ソテー 肉じゃが 味噌汁(えのき・豆腐)	☆誕生日アイス☆ バニラアイス 麦茶	バニラアイス、麦茶	エネルギー 561kcal 蛋白質 17.3g 脂質 24.3g カルシウム 115mg
26	土	星たべよ 麦茶	豚肉のねぎ塩丼 焼きビーフン 味噌汁(あげ・エリンギ)	大学芋 麦茶	さつまいも、サラダ 油、砂糖、醤油、片栗 粉、ごま	エネルギー 561kcal 蛋白質 14.6g 脂質 18.5g カルシウム 72mg
28	月	クラッカー 麦茶	冷やしうどん 厚揚げの味噌炒め パイン缶	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、 砂糖、生姜、ごま、牛 乳	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.0g 脂質 19.2g カルシウム 168mg
29	火	きなこおかし 麦茶	ミルクパン&ロールパン スパニッシュオムレツ 付)いんげんソテー 大根サラダ コーンスープ	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みり ん、ごま、牛乳	エネルギー 589kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.7g カルシウム 170mg
30	水	アンパンマンせんべい 麦茶	さわらの蒲焼丼 豆腐チャンプル りんご 味噌汁(玉葱・わかめ)	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベー キングパウダー、サラ ダ油、コーン、ウイ ナー、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 23.3g 脂質 17.0g カルシウム 244mg
31	木	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん 鶏の照り煮 豆サラダ 味噌汁(いわしつみれ・エリンギ)	にゅうめん 牛乳	そうめん、わかめ、昆 布つゆ、牛乳	エネルギー 604kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.4g カルシウム 275mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)