



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、ウイン 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。)