



# 8月の献立表

2024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	木	すいか割り 麦茶 ごはん 鶏肉と大根の照り煮 和風ツナサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	米、鶏肉、大根、人参、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、ツナ、白菜、ポン酢、もやし、ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	そうめん 牛乳	そうめん、わかめ、めんつゆ、牛乳	エネルギー 477kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.0g カルシウム 169mg
2	金	のり塩おかき 麦茶 ごはん たらのみそ焼き 付)いんげんの和え物 ひじきの煮物 すまし汁(小松菜・麩)	米、たら、みそ、砂糖、みりん、サラダ油、いんげん、ポン酢、ひじき、大豆、油揚げ、人参、醤油、小松菜、麩、昆布だし、和風だし、塩	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.1g カルシウム 225mg
3	土	サッポロポテト 麦茶 焼肉丼 キャベツとウインナーのソテー すまし汁(ほうれん草・椎茸)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、焼肉のたれ、サラダ油、キャベツ、人参、ウインナー、塩、ほうれん草、椎茸、昆布だし、和風だし、醤油	みそポテト 麦茶	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、麦茶	エネルギー 504kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.4g カルシウム 40mg
5	月	ぼたぼた焼 麦茶 納豆ご飯 赤魚の煮付け 付)里芋煮 チンゲン菜のごま和え けんちん汁	米、納豆、めんつゆ、赤魚、醤油、砂糖、みりん、里芋、チンゲン菜、人参、ごま、大根、玉葱、ごぼう、豆腐、昆布だし、和風だし、塩	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.1g カルシウム 240mg
6	火	星食べよ 麦茶 冷やし中華 鶏のから揚げ 付)ブロッコリーのサラダ パインゼリー	中華麺、卵、ツナ、きゅうり、もやし、冷やし中華のたれ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ブロッコリー、コーン、ポン酢、砂糖、パインゼリーの素	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 575kcal 蛋白質 27.7g 脂質 15.2g カルシウム 194mg
7	水	クラッカー 麦茶 ごはん あじのごまみそ焼き 付)キャベツのお浸し 切干大根の煮物 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、酒、白菜、もやし、昆布だし、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 517kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.9g カルシウム 215mg
8	木	きなこおかき 麦茶 ごはん チンジャオロース しゅうまい ももゼリー 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、ももゼリーの素、チンゲン菜、エリンギ	さつまいもスティック 牛乳	さつまいも、牛乳	エネルギー 563kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.1g カルシウム 186mg
9	金	アンパンマンせんべい 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 みかん缶 味噌汁(じゃがいも・ねぎ)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、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、みかん缶、じゃがいも、ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オイスターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 560kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.9g カルシウム 251mg
10	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、昆布だし、和風だし、みそ	ごまクッキー 麦茶	小麦粉、ごま、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 563kcal 蛋白質 14.7g 脂質 20.5g カルシウム 51mg
13	火	のり塩おかき 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、白身魚のフライ、サラダ油、中濃ソース、ブロッコリー、塩、キャベツ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング、砂糖、チンゲン菜、人参、中華だし、醤油	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 547kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.5g カルシウム 191mg
14	水	ぼたぼた焼 麦茶 冷やしうどん 厚揚げのみそ炒め バナナ	うどん、ツナ、わかめ、コーン、オクラ、めんつゆ、豚肉、キャベツ、人参、厚揚げ、生姜、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、バナナ	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 523kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.8g カルシウム 180mg
15	木	サッポロポテト 麦茶 コーンご飯 さけの塩焼き 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)	米、コーン、さけ、塩、サラダ油、いんげん、醤油、ひじき、油揚げ、人参、大豆、ほうれん草、玉葱、昆布だし、和風だし、塩	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、片栗粉、サラダ油、砂糖、きな粉、塩、牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 25.0g 脂質 20.3g カルシウム 276mg
16	金	星食べよ 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)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース、もやし、小松菜、ごま、梨、きくらげ、えのき、中華だし	ふらスク 牛乳	麩、メープルシロップ、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 573kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.6g カルシウム 181mg

※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。)

※★は新メニューです。

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 土	きなこおかし 麦茶	あんかけ焼きそば しゅうまい 中華スープ(豆腐・油揚げ)	中華麺、豚肉、ハック菜、人参、きくらげ、玉葱、サラダ油、砂糖、醤油、中華だし、ごま油、片栗粉、肉しゅうまい、豆腐、油揚げ、塩	ツナコーンおやき 麦茶	じゃがいも、片栗粉、ツナ、コーン、青のり、サラダ油、醤油、麦茶	エネルギー 502kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.4g カルシウム 55mg
19 月	クラッカー 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・白菜)	米、さば、塩、サラダ油、ほうれん草、人参、豚肉、じゃがいも、玉葱、和風だし、砂糖、醤油、みりん、グリーンピース、えのき、白菜、昆布だし、みそ	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 584kcal 蛋白質 20.5g 脂質 22.9g カルシウム 169mg
20 火	アンパンマンせんべい 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 チンゲン菜としめじのソテー ももゼリー 味噌汁(麩・ねぎ)	米、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎茸、砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、チンゲン菜、しめじ、塩、鶏がらだし、サラダ油、ももゼリーの素、麩、ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	さつまいもスティック 牛乳	さつまいも、牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.0g カルシウム 249mg
21 水	野菜ハイハイ 麦茶	納豆ご飯 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、めんつゆ、赤魚、醤油、砂糖、みりん、里芋、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	焼きそば麺、もやし、豚肉、人参、オイスターソース、中濃ソース、ごま油、牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.6g カルシウム 245mg
22 木	のり塩おかし 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)	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、しめじ	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 602kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.6g カルシウム 187mg
23 金	ぼたぼた焼 麦茶	夏野菜カレー ポテトサラダ パン缶 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、じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、塩、パン缶、きくらげ、春雨、野菜ブイヨン	☆誕生会☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、豆乳、いちごジャム、みかん缶、バナナ、麦茶	エネルギー 532kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.1g カルシウム 131mg
24 土	サッポロポテト 麦茶	豚肉のねぎ塩丼 焼きビーフン 味噌汁(油揚げ・エリンギ)	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、油揚げ、エリンギ、昆布だし、和風だし、みそ	ごまクッキー 麦茶	小麦粉、ごま、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 579kcal 蛋白質 15.5g 脂質 21.8g カルシウム 54mg
26 月	星たべよ 麦茶	冷やし中華 鶏のから揚げ 付)ブロッコリーのサラダ パインゼリー	中華麺、コーン、ツナ、きゅうり、もやし、冷やし中華のたれ、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、ブロッコリー、コーン、ポン酢、砂糖、パインゼリーの素	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 557kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.1g カルシウム 169mg
27 火	クラッカー 麦茶	ごはん たらのねぎみそ焼き 付)いんげんの和え物 ひじきの煮物 すまし汁(小松菜・麩)	米、たら、みそ、砂糖、みりん、ごま、白ねぎ、サラダ油、いんげん、ポン酢、ひじき、大豆、油揚げ、人参、醤油、小松菜、麩、昆布だし、和風だし、塩	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 568kcal 蛋白質 19.2g 脂質 19.1g カルシウム 230mg
28 水	きなこおかし 麦茶	黒糖ロール&ロールパン ポークビーンズ 大根サラダ コンソメスープ(ミックスベジタブル)	黒糖ロール、ロールパン、豚肉、玉葱、人参、大豆、ケチャップ、砂糖、中濃ソース、大根、きゅうり、イタリアンドレッシング、ミックスベジタブル、野菜ブイヨン、塩	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 594kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.3g カルシウム 190mg
29 木	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)	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、めんつゆ、醤油、りんご、わかめ、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 608kcal 蛋白質 22.2g 脂質 20.1g カルシウム 175mg
30 金	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)	米、鶏肉、大根、人参、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、大豆、枝豆、コーン、玉葱ドレッシング、いわしつみれ、エリンギ、昆布だし、和風だし、みそ	そうめん 牛乳	そうめん、わかめ、めんつゆ、牛乳	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.6g カルシウム 193mg
31 土	のり塩おかし 麦茶	焼肉丼 かぼちゃの含め煮 すまし汁(大根・大根の葉)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、焼肉のたれ、サラダ油、かぼちゃ、砂糖、醤油、みりん、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、塩	みそポテト 麦茶	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、牛乳	エネルギー 517kcal 蛋白質 14.9g 脂質 14.7g カルシウム 39mg

※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。)  
 ※★は新メニューです。