



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) | 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) | 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) | 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 | バナナケーキ 牛乳 | 小麦粉、片栗粉、パ 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 | きつねおにぎり 牛乳 | 米、油揚げ、砂糖、醬 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) | 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) | 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) | 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) | 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) | 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 | 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) | 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) | 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 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。