



# 8 月 献 立 表

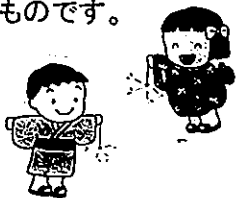
R1・7・31 長 瀬 保 育 園

曜	食	おやつ		午後食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児					
1	木	玉子丼 胡瓜と若布の酢の物 ミニトマト 味噌汁 フルーツ	ちんすこう 牛乳	ちんすこう フルーツ きゃべつ人参スープ	米 砂糖 油 小麦粉	卵 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーズ缶 胡瓜 ミニトマト 大根 えのき あさつき フルーツ (きゃべつ)	551
2	金	ご飯 ぶりの塩焼き 茄子の油味噌炒め 大根煮 すまし汁 フルーツ	茹でとうもろこし 麦茶 2歳児 コーン入り炊き込みご飯 若布人参スープ	コーン入り炊き込みご飯 若布人参スープ フルーツ	米 砂糖 油 麩 (きび)	ぶり 味噌 なると (若布)	大根 茄子 玉ねぎ 人参 ビーズ缶 フルーツ とろもろこし コーン缶	456
3	土	ご飯 とりのさっぱり煮 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	スナックパン 牛乳 フルーツ	スナックパン トマトスープ フルーツ	米 砂糖 ごま ごま油 スナックパン	とり肉 豆腐 若布 味噌 牛乳	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 フルーツ (玉ねぎ ケチャップ)	539
5	月	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き 人参蓮根きんぴら きゃべつゆかり和え 味噌汁 フルーツ	揚げパン 牛乳	揚げパン レタス人参スープ フルーツ	米 マヨネーズ ごま油 油 ごま コッペパン グラニュー糖	さわら 若布 油揚げ 味噌 牛乳	蓮根 人参 きゃべつ ゆかり 葱 フルーツ (レタス)	644
6	火	ご飯 ささみのレモン焼き ハム入りほうれん草ソテー 南瓜と胡瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド ミルクコーンスープ フルーツ	米 油 マヨネーズ 麩 食パン ジャム	ささみ ハム 味噌 牛乳	レモン果汁 ほうれん草 南瓜 胡瓜 玉ねぎ にら フルーツ (クリームコーン缶)	613
7	水	ご飯 かじきのバター焼き 茹でブロッコリー 人参グラッセ 味噌汁 フルーツ	冷や麦 2歳児 若布入り雑炊	若布入り雑炊 フルーツ	米 バター マヨネーズ マーガリン 砂糖 冷や麦	かじき 豆腐 味噌 若布	ブロッコリー 人参 えのき 小葱 フルーツ みかん缶 胡瓜 葱	501
8	木	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ トマト 味噌汁 フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	菜めしご飯 麩ねぎすまし汁 フルーツ	米 油 マカロニ マヨネーズ (麩)	豚肉 若布 味噌 小魚	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ トマト もやし フルーツ 菜めしの素 (葱)	564
9	金	ご飯 鮭の照り焼き 牛蒡煮 おかか和え 味噌汁 フルーツ	ウインナーパン 牛乳	ウインナーパン きゃべつスープ フルーツ	米 砂糖 油 ロールパン	鮭 鰹節 味噌 牛乳 ウインナー	牛蒡 きゃべつ ほうれん草 茄子 いんげん 葱 フルーツ ケチャップ (人参 パセリ)	651
10	土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	ちぎりパン 牛乳 フルーツ	ちぎりパン オニオンスープ フルーツ	米 ちぎりパン	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 フルーツ	504
13	火	ご飯 松風焼き 人参煮 やみつき胡瓜 すまし汁 フルーツ	茹でじゃが 麦茶	茹でじゃが 大根葱スープ フルーツ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 ごま油 麩 じゃが芋	とり挽肉 牛乳 卵 味噌 若布	葱 玉ねぎ 人参 胡瓜 フルーツ (大根 葱)	456
14	水	ツナカレー ハワイアンサラダ チーズ マッシュルーム入りスープ	冷や汁 味こんぶ	冷や汁 フルーツ	米 菜 じゃが芋 油 ごま	ツナ缶 チーズ 味噌 味こんぶ	玉ねぎ 人参 カレールウ きゃべつ レタス 胡瓜 パイン缶 マッシュ缶 (フルーツ)	575
15	木	ごま塩かけきびご飯 千草焼 ミニトマト ほうれん草としらすの正油フレンチ 味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 玉ねぎ人参スープ フルーツ	米 きび ごま 砂糖 油 麩 マカロニ	卵 しらす 味噌 きな粉 牛乳	人参 いんげん 千草 ほうれん草 ミニトマト 大根 小葱 フルーツ (玉ねぎ)	510
16	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ポイル野菜 ひじきの赤ピーマン煮 味噌汁 フルーツ	黒糖ごま蒸しパン 牛乳	黒糖ごま蒸しパン ベジタブルスープ フルーツ	米 小麦粉 油 砂糖 ミックス粉 ごま	竹輪 青海苔 ひじき 油揚げ 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 赤ピーマン 茄子 フルーツ (コーン缶) (ビーズ缶 玉ねぎ)	531
17	土	ご飯 納豆 さつま揚げ人参大根煮物 味噌汁	スティックパン 牛乳 フルーツ	スティックパン 中華風スープ フルーツ	米 砂糖 スティックパン	納豆 さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 もやし きゃべつ フルーツ (玉ねぎ)	516
19	月	ご飯 豚肉のシャリアピンステーキ 冬瓜甘辛煮 いんげんとコーンのソテー 味噌汁 フルーツ	玉子サンド 牛乳	玉子サンド かぶのスープ フルーツ	米 ごま油 砂糖 バター 食パン マヨネーズ	豚肉 豆腐 若布 味噌 卵 牛乳	玉ねぎ 冬瓜 いんげん コーン缶 葱 フルーツ (かぶ 人参)	660
20	火	ご飯 白身魚のマリネ風 ポテトサラダ トマト 味噌汁 フルーツ	ケチャップライス 麦茶 2歳児 ケチャップライス 野菜スープ	ケチャップライス 野菜スープ フルーツ	米 小麦粉 油 じゃが芋 マヨネーズ	メルルーサ 味噌 ベーコン	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト 大根 にら フルーツ ビーズ缶 ケチャップ (きゃべつ)	596
21	水	ご飯 タンドリーチキン 焼き南瓜 おくらのごまドレ和え 若布スープ フルーツ	サラダうどん 2歳児 ツナ入りご飯 麩レタすまし汁	ツナ入りご飯 麩レタすまし汁 フルーツ	米 砂糖 油 ごまドレ 茹うどん マヨネーズ 麩	とり肉 ヨーグルト 味噌 若布 ツナ缶	カレー粉 生姜 にんにく 南瓜 おくら 玉ねぎ フルーツ レタス 人参	514
22	木	ご飯 さわらのムニエル マカロニとハムのケチャップ炒め ブロッコリーおかか和え 味噌汁 フルーツ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 大根人参スープ フルーツ	米 小麦粉 油 マカロニ フライドポテト	さわら ハム 鰹節 味噌 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ブロッコリー 人参 きゃべつ フルーツ (大根)	641
23	金	ご飯 豚肉の塩レモン生姜焼き さつま芋煮 蓮根のマヨネーズ和え 味噌汁 フルーツ	じゃこマヨトースト 牛乳	じゃこマヨトースト フルーツ 野菜のトマトスープ	米 油 マヨネーズ ごま さつま芋 砂糖 食パン	豚肉 油揚げ 若布 味噌 しらす 牛乳	生姜 レモン果汁 鰹節 切干大根 玉ねぎ フルーツ (人参) (きゃべつ ケチャップ)	678
24	土	ご飯 さばの塩焼き 人参きゃべつ胡麻和え 味噌汁	キャロブパン 牛乳 フルーツ	キャロブパン 玉ねぎ人参スープ フルーツ	米 ごま 砂糖 キャロブパン	さば 豆腐 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 葱 フルーツ (玉ねぎ)	574
26	月	ご飯 ささみの梅焼き 大根炒め煮 ほうれん草としめじ和え 味噌汁 フルーツ	シュガーパイ 牛乳	シュガーパイ フルーツ 青梗菜のクリームコーンスープ	米 砂糖 油 パイシート バター グラニュー糖	ささみ 若布 味噌 牛乳	梅肉 大根 ほうれん草 し めじ 人参 きゃべつ フルーツ (青梗菜) (クリームコーン缶)	522
27	火	ご飯 はんぺん焼き 肉じゃが煮 トマトと若布の酢の物 味噌汁 フルーツ	チーズおかかおにぎり 麦茶	チーズおかかご飯 人参ねぎすまし汁 フルーツ	米 油 じゃが芋 砂糖	はんぺん 豚肉 しらす 若布 味噌 鰹節 チーズ	玉ねぎ 人参 ビーズ缶 トマト えのき 小葱 フルーツ (葱)	625
28	水	ご飯 マーボー豆腐 ナムル漬 ミニトマト ニラ玉スープ フルーツ	焼きそば 麦茶 2歳児 野菜混ぜご飯 かぶ味噌汁	野菜混ぜご飯 かぶ味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ごま油 油 焼きそば麺	豆腐 豚挽肉 味噌 卵 ハム 青海苔	葱 生姜 胡瓜 もやし 人参 ミニトマト にら フルーツ きゃべつ かぶ	530
29	木	五穀ご飯 ししゃものカレー揚げ(乳児:あじ) せんきゃべつ きんぴら煮 味噌汁 フルーツ	シロップかけホットケーキ 牛乳	ホットケーキ フルーツ オニオンマトスープ	米 五穀米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ミックス粉 バター ケーキシロップ	ししゃも あじ 油揚げ 味噌 卵 牛乳	カレー粉 きゃべつ 牛蒡 人参 スズキニ 玉ねぎ えのき フルーツ (ケチャップ パセリ)	645
30	金	☆カレーライス 春雨の中華風和え物 チーズ 味噌汁 フルーツ	ぶどうゼリー せんべい	黒パン フルーツ 野菜のミルクスープ	米 麦 じゃが芋 油 春雨 ごま 砂糖 ごま油 ゼリーの素 せんべい (黒パン)	豚肉 ハム チーズ 若布 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ 胡瓜 フルーツ (きゃべつ)	580
31	土	ご飯 焼き鮭 コーン入り野菜ソテー 味噌汁	塩バターパン 牛乳 フルーツ	塩バターパン フルーツ オニオンパセリスープ	米 ごま油 塩バターパン	鮭 味噌 牛乳	人参 きゃべつ コーン缶 大根 葱 フルーツ (玉ねぎ パセリ)	541

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児のフルーツは、午後食に付きます。

※( )内は0・1歳児のみ使用のものです。



今月の目標  
 盛夏に食べやすい食欲のでる食材、献立  
 さっぱりと食べられる口当たりのよい食材、調理法

29日...乳児はあじのカレー揚げになります。

30日...絵本の中の料理

「カレーライス」より

カレーライスです。

